



COMEDOR

Servicios Adicionales

Consejo de Administración
waldorf.cordoba.andalucia@gmail.com

SERVICIO DE COMEDOR

curso 2017-2018

El servicio de comedor es una demanda de muchas familias que se ofrece para cubrir esa necesidad, pero también supone una oportunidad excelente para el desarrollo de enormes capacidades de autonomía y hábitos alimentarios en lxs niñxs.

Desde el aprendizaje en la utilización de cuchillo y tenedor hasta la calma en la masticación, pasando por los aromas, sabores y otros aspectos de detalle que la alimentación sana requiere.

Se incide en que lxs niñxs sean conscientes de la variedad y diversidad de alimentos, creando la expectación necesaria para que se interesen por ellxs mismxs en descubrir nuevos sabores, texturas, olores, etc.

OBJETIVO

Nuestro objetivo es doble: alimentación sana y hábitos alimentarios sanos.

Se ofrecen menús variados, sanos, con un equilibrio nutricional necesario entre legumbres, verduras, carnes y pescados y con productos de temporada.

Igualmente nuestros menús son elaborados con extremo cuidado y se garantiza que, al menos, el ingrediente principal sea ecológico, pues entendemos que el contacto y el respeto de esta pedagogía con la naturaleza no sólo se queda en las actividades docentes, sino que debe extenderse a todos los ámbitos del desarrollo de lxs niñxs.

No se fuerza a comer a ningún niño/a. Si no quiere comer ese día, se le ofrece al terminar todos los demás, algún complemento (tortitas de arroz ecológico o algún otro entremés).

El ambiente en la comida es tranquilo y relajado y se aprovecha para que lxs niñxs tomen conciencia de la importancia de comer con tranquilidad y de forma sana y saludable.

¹ Son productos de Producción Ecológica aquellos obtenidos mediante métodos conformes en todas sus etapas de producción, preparación y distribución con las normas establecidas en el Reglamento del Parlamento Europeo sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos [(CE)834/2007].

SERVICIO DE COMEDOR

curso 2017-2018

METODOLOGÍA

La elaboración de los menús se realiza siguiendo las normas establecidas en los protocolos de seguridad alimentaria, que garantizan que no se producirán intoxicaciones alimentarias ni se introducirán ingredientes que puedan producir reacciones alérgicas para aquellas familias que así lo hayan advertido.

Los ingredientes que tengan mayor probabilidad de producir intoxicaciones, tales como el huevo o el marisco, en los que una manipulación incorrecta pueda conllevar riesgos, se mantendrán fuera de la elaboración de los menús. Para el resto de los ingredientes, aunque sean de menor riesgo, se realizará una manipulación con estricta sujeción a lo establecido en los protocolos de seguridad alimentaria y las buenas prácticas higiénicas.

Los platos que conforman los menús semanales pueden ser modificados por cada familia en función de sus costumbres y necesidades, aunque hacemos hincapié en que por seguridad alimentaria, se mantengan algunos ingredientes (antes mencionados) siempre al margen de las comidas. También se debe tener en cuenta que todos los niños y la maestra comerán lo mismo cada día, por lo que las modificaciones deberán pactarse entre las familias implicadas.

No ponemos postre de fruta para que no interfiera en la digestión, puesto que entendemos que se asimila mejor y con menos molestias digestivas si se ingiere en otro momento. Pero dada su importancia en una alimentación sana, la fruta la comen en el desayuno y la merienda en casa (si es posible).

Sí se acompaña cada plato con un entremés, como por ejemplo aceitunas, trozos de queso, palillos de pan, etc.

SERVICIO DE COMEDOR

curso 2017-2018

CUADRANTE DE MENÚS SEMANALES POR TEMPORADAS

OTOÑO E INVIERNO

| semana | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--------|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------|
| 1 | lentejas con verduras | pescado con champiñones y patatas | arroz con pollo | sopa de fideos con garbanzos | verduras con mijo |
| 2 | lentejas | albóndigas de pescado | pasta con carne y tomate | cocido de verduras | arroz con tomate |

PRIMAVERA Y VERANO

| semana | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--------|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------|
| 1 | lentejas con verduras | pescado con champiñones y patatas | arroz con pollo | sopa de fideos con garbanzos | verduras con mijo |
| 2 | lentejas | albóndigas de pescado | pasta con carne y tomate | cocido de verduras | arroz con tomate |

**Los ejemplos aquí expuestos, son propuestas que en ningún caso marcarán obligaciones para la escuela ni para ninguna familia becada. Tan sólo están para facilitar la comprensión del servicio de comedor y ayudar a la creación de ideas y opciones a quienes se quieran acoger a este sistema.*