



Mairena del aljarafe, 17 octubre 2018

Estimadas familias:

Dentro de nuestro programa de salud y deporte que promueve los hábitos de vida saludable entre nuestro alumnado, hemos introducido algunos cambios en el menú del comedor,

En los próximos días subiremos el menú actualizado a la página web, mientras tanto os resumimos algunas de las novedades:

-Se eliminan dos días de embutido.

-Se eliminan las magdalenas de la merienda de infantil.

-Se eliminan dos días de frito del menú.

-En el desayuno de los mayores y de media mañana se ha eliminado toda la bollería y galletas, sustituyéndose por cereales, muesli, frutos secos, galletas digestive, fruta y galletas integrales de cereales.

Con vistas a mejorar estos hábitos alimenticios, en el CDM hemos iniciado un bloque de actividades matinales en el comedor, coordinado por Manolo Romero, responsable de nuestro proyecto de sostenibilidad.

Comenzaremos con nuevas propuestas o alternativas a las utilizadas en los desayunos que diariamente consumen nuestros alumnos. Para ello se les da a experimentar por grupo-clase la posibilidad de conocer de primera mano desayunos saludables basados especialmente en frutas, verduras y cereales fundamentalmente sin transformar. Con ello pretendemos que conozcan a través de estas actividades costumbres más sanas y eficaces, abandonando otros productos enriquecidos de forma industrial, y conocer los beneficios y placeres de los sentidos en la ingestión de productos frescos y la combinación de los mismos en formas de batidos naturales, macedonias, etc.

También se trabajará con los alimentos típicos de la dieta mediterránea. Minimizando el uso de conservantes, colorantes, edulcorantes, estimulante de sabores artificiales y otros muchos aditivos que frecuentemente consumimos.

Se han colocado en el comedor carteles con los beneficios de los alimentos por grupos y la pirámide alimenticia de una dieta equilibrada.

Recordar que en gran parte somos lo que comemos.

Como siempre esperamos vuestra valiosa colaboración como principales artífices de la educación alimentaria de nuestros alumnos.

Atentamente:

Juan Arenas Delgado
Director-Gerente

