



Colegio Sagrados Corazones

Camino Cruz de Piedra, 21 03013 – Alicante. Tel. 965261728 www.sagradoscrazones.es

Real Decreto 84/2018 de 1 de junio del Consell de Fomento de una Alimentación Saludable y Sostenible en Centros de la Generalitat Valenciana.

Estimadas familias,

Os informamos que el Colegio Sagrados Corazones con el objetivo de mejorar la calidad y el servicio del comedor escolar del centro adapta el diseño y elaboración de los menús ofrecidos a su alumnado a lo establecido en el Real Decreto 84/2018 de 1 de junio del Consell de Fomento de una Alimentación Saludable y Sostenible en Centros de la Generalitat Valenciana.

Con el objetivo de cumplir con la legislación en vigor todos los menús ofertados por el servicio de comedor escolar del colegio están diseñados por un equipo de nutricionistas respetando los siguientes criterios de elaboración:

| Grupo | Nutrientes | Periodicidad |
|---------------------------|---|---|
| Frutas y verduras | Hidratos de carbono de absorción rápida, vitaminas C, A, E.. y minerales. | 4 o más raciones semanales con presencia de ensalada diaria. |
| Cereales y derivados | Hidratos de carbono de absorción lenta. | 5 raciones semanales de pan incluyendo alguna opción integral. 2 raciones semanales de arroz, pasta o pizza incluyendo una opción integral. |
| Legumbres | Hidratos de carbono de absorción lenta. Proteína vegetal. Minerales (principalmente hierro). | 2 o más raciones semanales ofrecidas como plato caliente o triturado como guarnición o crema. |
| Tubérculos | Hidratos de carbono de absorción lenta. Proteína vegetal. Minerales y vitaminas. | 1 ración de patatas a la semana preferiblemente asada como guarnición |
| Carnes, pescados y huevos | Proteína animal de alto valor biológico. Grasa (en distinta concentración según el producto). Minerales (hierro). | 2 o menos raciones semanales de carne, limitando derivados cárnicos. 1-3 raciones semanales de pescado, incluyendo pescado azul. 1-2 raciones de huevo semanales. |

| | | |
|--|---|--|
| Leche y productos lácteos. | Hidratos de carbono de absorción lenta. Proteína animal de alto valor biológico. Grasa (en distinta concentración según el producto). | 1-3 veces por semana. |
| Aceites, grasas y mantequilla | Grasa (mayoritariamente perjudicial, con excepciones). | 1.5 raciones o menos de frituras por semana (croquetas, albóndigas, empanados, carnes procesadas). |
| Alimentos ricos en grasa, azúcar y sal | Hidratos de carbono de absorción rápida. Grasas perjudiciales. Sal. | 1 o menos veces por semana (salsas industriales). |

La elaboración de nuestros menús está basada en la dieta mediterránea que se caracteriza por ser muy rica en grupos de alimentos y en la variedad de sus tipos de cocción, priorizando los hervidos, plancha, horno y vapor.

En la composición de los menús de nuestro comedor siempre encontraremos una fuente de hidratos de carbono (legumbres, arroces, pasta, patatas), una fuente proteica (carne, pescados y huevos) acompañados de una ración de verduras como guarnición para finalizar con un postre en forma de fruta preferiblemente o lácteo.

Además, trabajamos conforme a criterios de consumo de productos de proximidad. Por ello, al menos un 40% de las frutas y hortalizas que utilizamos en la elaboración de nuestros menús son cultivadas en la Comunidad Valencia. Apostamos también por que al menos el 3% de los productos que consumimos sean de agricultura ecológica.

Colegio Sagrados Corazones.
Alicante.