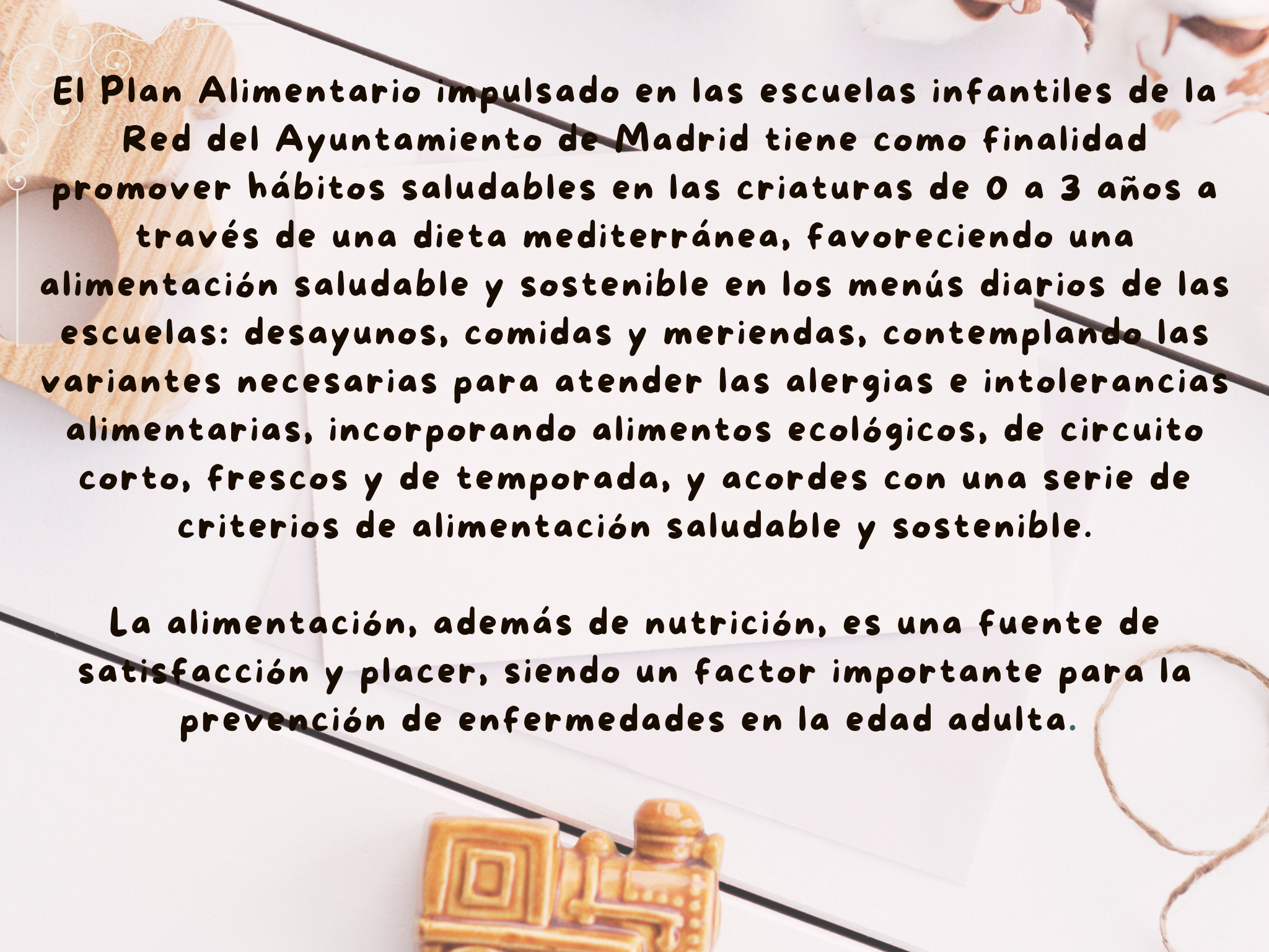


ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN LAS ESCUELAS INFANTILES DE LA RED DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID


SERVICIO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y OTROS PROGRAMAS
DIRECCIÓN GENERAL DE FAMILIAS, INFANCIA, EDUCACIÓN Y
JUVENTUD
ÁREA DE GOBIERNO DE FAMILIAS, IGUALDAD Y BIENESTAR
SOCIAL





El Plan Alimentario impulsado en las escuelas infantiles de la Red del Ayuntamiento de Madrid tiene como finalidad promover hábitos saludables en las criaturas de 0 a 3 años a través de una dieta mediterránea, favoreciendo una alimentación saludable y sostenible en los menús diarios de las escuelas: desayunos, comidas y meriendas, contemplando las variantes necesarias para atender las alergias e intolerancias alimentarias, incorporando alimentos ecológicos, de circuito corto, frescos y de temporada, y acordes con una serie de criterios de alimentación saludable y sostenible.

La alimentación, además de nutrición, es una fuente de satisfacción y placer, siendo un factor importante para la prevención de enfermedades en la edad adulta.



**LA ALIMENTACIÓN
EN LAS ESCUELAS INFANTILES
DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID**



CRITERIOS A TENER EN CUENTA:

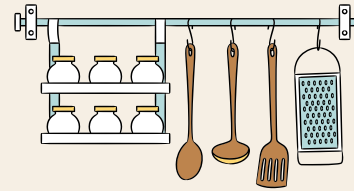


Todos los servicios de restauración promoverán dietas sostenibles y saludables debiendo ser los menús equilibrados desde el punto de vista nutricional y seguirán dietas saludables basadas en la estrategia NAOS y serán conformes a las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) o la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

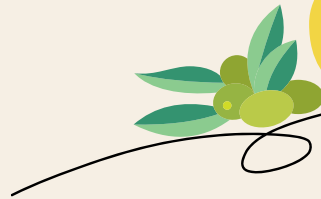
MENU

Se ofrecerá a los niños/as legumbres dos días en semana.

Será obligatorio para la preparación de los alimentos, el aceite de oliva virgen extra ecológico.



Todas las verduras, hortalizas y frutas incluidas en los menús deberán ser frescos. Se exceptúa de esta obligación las judías verdes, guisantes, espinaca y el tomate triturado para la preparación de elaboraciones con este elemento.


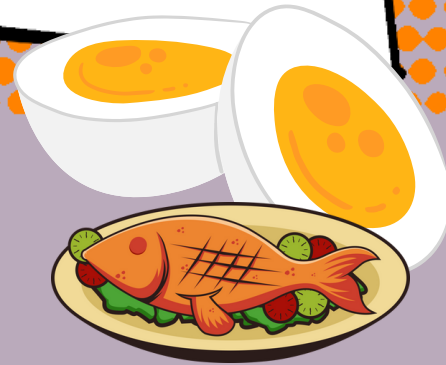




Los productos de frutas, verduras y lácteos no podrán contener edulcorantes.



NO PODRÁN UTILIZARSE LOS SIGUIENTES **ALIMENTOS ELABORADOS**: VERDURAS, FRUTAS, PESCADO, CARNE Y HUEVOS.



En ningún caso se incluirán en el menú alimentos precocinados (pizza, lasaña, empanadillas, croquetas, varitas de merluza, patatas fritas congeladas o embolsadas...) ni alimentos que contengan grasas vegetales (palma y coco) grasas trans o parcialmente hidrogenada.



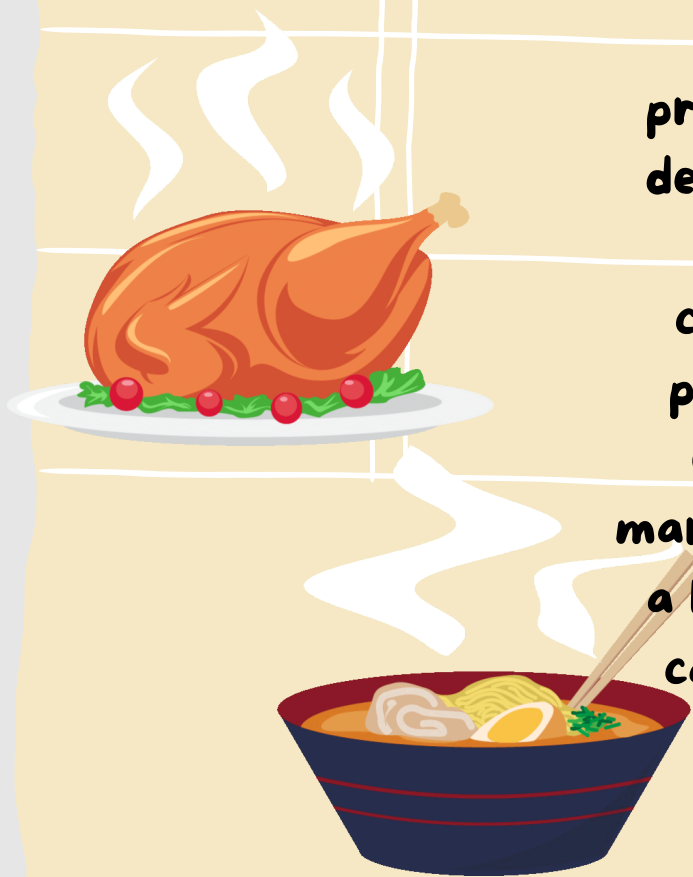
Entre las comidas a suministrar a los menores dentro del servicio de comedor no podrán servirse los siguientes tipos de pescado:


- "Panga", correspondiendo al género *Pangasianodon hypophthalmus*.
- "Tilapia", correspondiendo al género *Oreochromis*.
- "Perca del Nilo", correspondiendo al género *Lates niloticus*.
 - "Pez espada/emperador".
- "Atún rojo", correspondiendo al género *Thunnus Thynnus*.
- "Tiburón" (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera).
 - Lucio.






En los procesos de elaboración de los menús se priorizarán aquellos tipos de cocción idóneos en función de la estacionalidad, las instalaciones, el equipamiento y los utensilios al alcance del centro, así como de las características de los propios alimentos, con el fin de preservar el mayor número de nutrientes potenciales utilizando las elaboraciones más saludables, como el marinado, el salteado, el escaldado, el rehogado, la cocción a la plancha, al vapor, o en papillote, el hervido en caldo corto de cocción, el horneado, el estofado y, en menor medida, la fritura y el rebozado casero.





Se deberán ofrecer productos alimenticios destinados a personas con alergias o intolerancias




La entidad adjudicataria estará obligada a que, en los desayunos, comidas y/o meriendas que se ofrezcan a los niños/as se incluya azúcar integral de caña (o panela) de comercio justo.



SUPPORT LOCAL





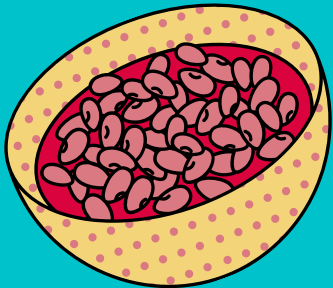
En la elaboración de desayunos, comidas y meriendas de la escuela infantil será obligatorio que el total del peso (volumen en el caso del aceite y leche) de los siguientes grupos de alimentos sea de producción ecológica, y de circuito corto :

- Patata, cebolla, calabaza, calabacín, zanahoria, tomate (excepto tomate triturado), pimiento y lechuga.



- Pastas, arroz y cereales y tubérculos (excepto pan).

- Leche (excepto leches de fórmula para bebés) y yogures.



- Aceite de oliva virgen extra.

- Garbanzos y lentejas

Respecto a los postres
de las comidas, habrá
de servirse fruta los
cinco días lectivos de la
semana.



Los plátanos deberán
ser DOP Plátano de
Canarias.



El agua procederá siempre del grifo (del Canal de Isabel II) y se suministrará preferentemente en jarras de vidrio o, en su defecto, de material reutilizable o compostable.



Canal de Isabel II





**En el menú mensual habrá
al menos, dos días
sin proteína animal.**



**Ninguno de los huevos con
cáscara procedentes de la
cría convencional estará
etiquetado con el código 3 del
Reglamento (CE) n°
589/2008.**

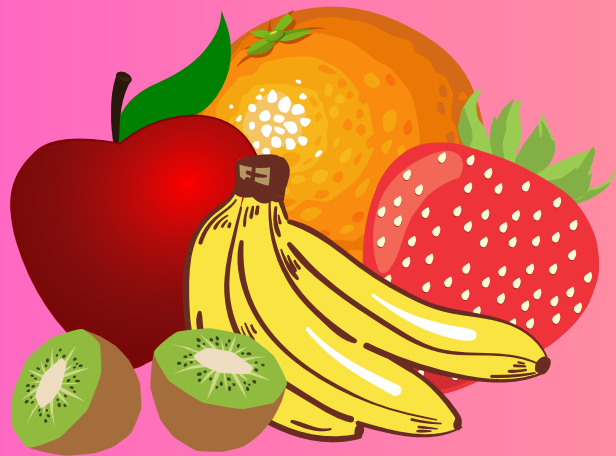
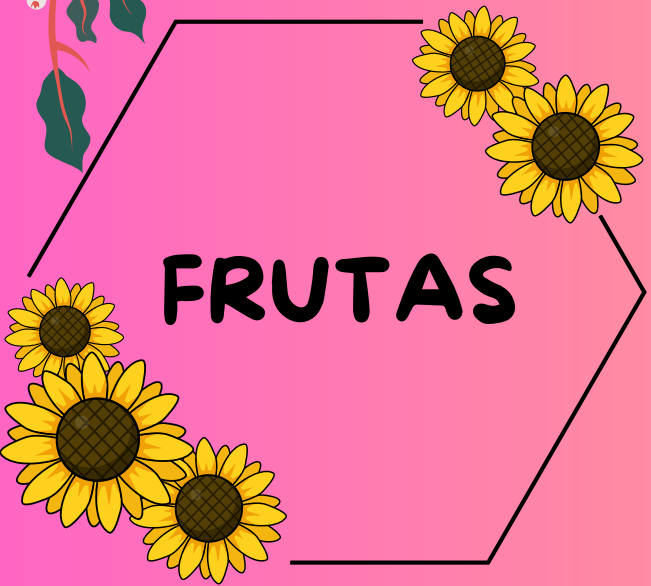
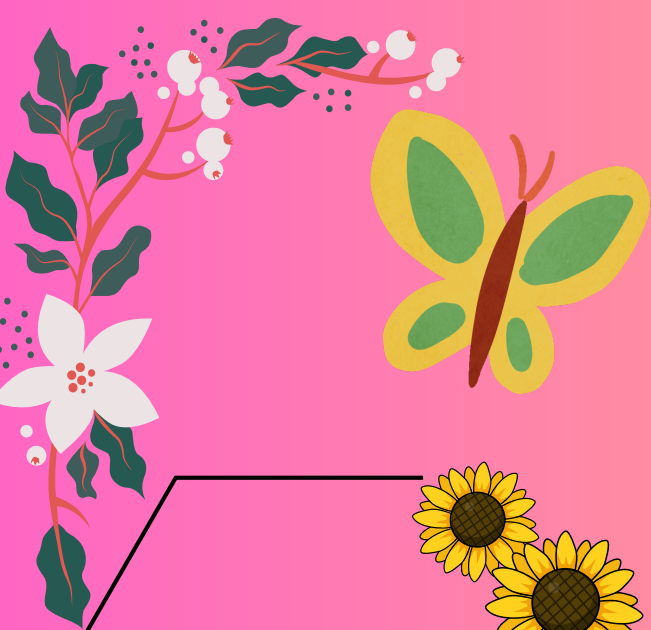


VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS

Los productos frescos incluidos en los menús serán de temporada de acuerdo con el calendario orientativo siguiente, combinando aquellos alimentos disponibles durante todo el curso, con aquellos propios de una temporada concreta:



Variedad	Disponibilidad
Cebolla, zanahoria, nabo, puerro, calabaza, remolacha, champiñón.	Todo el año
Brócoli, coliflor, romanescu	De octubre a junio
Repollo, lombarda y otras coles de hoja	De septiembre a junio
Boniato (tubérculo, no hortaliza)	De octubre a marzo
Judía verde, pepino	De junio a octubre
Calabacín, pimiento	De junio a diciembre
Tomate fresco	De junio a diciembre
Berenjena	De julio a noviembre
Acelga, Espinaca	Acelga todo el año Espinaca: octubre-mayo



Variedad	Disponibilidad
Plátano de Canarias, manzana,	Todo el año
Naranja	De octubre a mayo
Mandarina, kiwi	De octubre a abril
Caqui, persimon	De octubre a diciembre
Pera	De julio a marzo
Melón, Sandía	De junio a octubre
Ciruela	De mayo a septiembre
Melocotón, nectarina, fresquilla, paraguaya	De junio a septiembre
Albaricoque	De mayo a agosto



¡GRACIAS!

POR ELEGIR UNA ESCUELA
INFANTIL DEL AYUNTAMIENTO DE
MADRID

