XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

C.P.I. Plurilingüe de Navia de Suarna

Rúa Pallarón s/n
27650 Navia de Suarna, Lugo
Telf.: 982 87 06 01 Fax: 982 87 06 03
cpi.naviadesuarna@edu.xunta.es

Estimados pais/nais:

Coa intención de potenciar unha alimentación saudable nos comedores escolares a Consellería de Educación (en colaboración coa de Sanidade) elaborou unhas pautas a seguir na elaboración dos menús que vos paso a resumir a continuación:

15. A estrutura básica dun menú escolar debe está formada por:
    - **Un primeiro prato** no que se alternen verduras, legumes, arroz ou pasta. Débese potenciar o consumo de potaxes preparadas con legumes, hortalizas e/ou verduras combinadas con arroz, patacas e/ou pasta e ofrecelos tamén no segundo prato.
    - **Un segundo prato** que se basee en carne magra, peixe ou ovos (acompañado con gornición de verduras, arroz, pataca ou pasta) ou unha potaxe de legumes con verduras e arroz, pasta ou patacas. Débese potenciar o consumo de peixe, cuxa graxa proporciona efectos moi beneficiosos para a saúde do escolar.
    - **Unha sobremesa** que ofreza sobre todo froita fresca e, con menor frecuencia, derivados lácteos como queixo ou iogur. Pódense ofrecer tamén combinados de froitas e derivados lácteos como iogur (por exemplo, amorodos con iogur ou zume de laranxa ou limón, batido natural de froitas con leite etc.). Aconsellamos evitar outros derivados lácteos como nata ou manteiga. Unha vez ao mes poden permitirse outras sobremesas como o flan, as cremas ou os doces de carnaval.
    - **As racións de pan e auga** deben estar sempre presentes no menú do comedor escolar. Non é recomendable acompañar os menús dun vaso de leite.
    - É unha boa práctica variar a gornición de patacas para carnes e peixes con verduras e hortalizas, tanto frescas (ensaladas) como cociñadas.

Consideramos que nos menús confeccionados neste centro, dos que achegamos relación, se seguen desde hai tempo devanditas indicacións e inténtase, na medida do posible, ofrecer menús saudables e equilibrados, por tanto, e seguindo ás recomendacións dadas:

- No xantar soamente se poderá beber auga (moi excepcionalmente, en determinadas festividades ou celebracións, servirase un refresco).
- Como sobremesa darase principalmente froita de tempada. Ocasionalmente iogur e excepcionalmente unha sobremesa láctea (cremas, flan, etc).
- No recreo, por conta do centro, ofrecerase froita de temporada.
- Recoméndase aos pais/nais:
    - Que os pequenos/as tomen un almorzo completo na casa que inclúa: cereais, leite e froita. Recórdovos que esta é unha das comidas máis importantes do día e que debe

achegar un 25% (case como na cea) das calorías totais do día. Non é unha práctica habitual facer un bo almorzo na casa (nalgún caso non se toma nada) o que repercute de forma negativa no rendemento dos pequenos/as ao longo do día.

  - Que a merenda do recreo nunca sexan produtos industrias tipo “bollería”. Sería mellor froita por exemplo.

- Como norma, un pequeno/a debería **probar de todo** e non dicir que non lle gusta sen telo probado antes, aínda que non se obrigará a ninguén a comer contra a súa vontade. Xa sabemos que a hai comidas que gustan máis e outras menos pero é importante que o alumnado adquira o hábito de comer de xeito saudable.

As coidadoras do comedor levarán, como medida de hixiene, luvas e bata/mandil.

O noso centro leva desde o curso 2021/2022 participando no proxecto **Ecocomedores**, un Proxecto de cooperación entre Grupos de Desenvolvemento Rural de Galicia. Na web do centro poderedes atopar, ademais dos menús mensuais publicados a principios de cada mes, para que poidades complementar axeitadamente na casa a alimentación dos vosos fillos/as na merenda e cea, unha guía de menús escolares saudables elaborada no curso 2021/2022.

http://www.edu.xunta.gal/centros/cpinaviadesuarna/taxonomy/term/129

A aportación voluntaria das familias establecese en 30€ (3€ ao mes X 10 meses) por familia e curso. Será ingresado na conta ES95 2080 0129 6730 4000 0250 de ABANCA.

- Recordarvos que no exercicio anterior realizouse un gasto no comedor de **26.514,54 €** (26.175,64 € en alimentos e 338,90 € en gas propano). No capítulo de ingresos **23.131,28 €** corresponden á achega da Consellería de educación e **90,00 € á aportación voluntaria das familias.**
- Sérvense, ou inténtanse servir, produtos de calidade e por tanto caros*: troitas, rape, salmón, polbo, bacallau, pasta fresca, polo libre de antibióticos, langostinos en Nadal, etc, etc. En primavera/outono sérvense abundantes ensaladas e no outono/inverno potaxes de legumes (a lo menos unha ou dúas veces por semana).

Serán ben recibidas as vosas suxestións tanto no referente á posible incorporación de novos pratos ou ao funcionamento en xeral do comedor escolar para, entre todos/as, conseguir o mellor servizo posible.

*Tedes que ter en conta que nunha poboación rural como a nosa os proveedores son escasos e non sempre se pode servir o produto coa asiduidade que se desexa (por exemplo peixe fresco) pero inténtase sempre que sexa da máxima calidade posible.

MOI IMPORTANTE: PRÉGASE INFORMEDES SE O VOSO FILLO/A TEN ALGÚN TIPO DE INTOLERANCIA E/OU ALERXIA (CONVENIENTEMENTE XUSTIFICADA) PARA SER TIDO EN CONTA Á HORA DE ELABORAR OS MENÚS.

Un saúdo.

Navia de Suarna, 19 de setembro de 2023
O encargado do comedor:

José Manuel Prado Bernedo.