

ANEXO 2

MENÚS ESCOLARES

Proyecto sobre el fomento de hábitos
saludables en el comedor escolar

Proyecto en funcionamiento

Menús Escolares

Nuestro Proyecto Educativo contempla la higiene, la salud, el esfuerzo propio y compartido como parte de los valores de nuestro Centro. El momento del comedor proporciona un horario muy aprovechable para crear hábitos de higiene y salud, así como, para trabajar otros valores, entre ellos, la solidaridad, la cooperación y la tolerancia. Por todo esto es necesario fijar unas actitudes y normas ante la propia persona y en relación con las demás

El comedor escolar es un servicio cada vez más demandado y debe satisfacer las necesidades nutricionales de nuestros alumnos, contribuyendo a la construcción de hábitos alimentarios saludables.

Así, nuestros menús escolares deben:

- Aumentar el aporte de verduras, frutas, pescados, legumbres, cereales integrales, huevos y yogures.
- Por el contrario, disminuir la oferta de carnes rojas, preparaciones cárnicas ricas en grasas (salchichas, albóndigas, hamburguesas, etc.), fritos y productos precocinados (canelones, pizzas, croquetas, etc.).
- Servir el pescado en forma de filetes (sin espinas), para los grupos de edad más pequeños.
- Evitar incluir dos platos de difícil aceptación en una misma comida.
- Para evitar la monotonía y mejorar la aceptación de la fruta fresca, ésta no será presentada siempre en forma de piezas enteras, sino que se alternarán otras preparaciones (macedonia de frutas, rodajas de naranja con miel, etc.).
- Para aliñar o para uso en crudo, la mejor elección es el aceite de oliva virgen extra.
- El agua debe ser la única bebida que acompañe a las comidas.
- En el caso de contar con alumnado con alergias o intolerancias alimentarias, diagnosticadas por especialistas, se elaborarán menús especiales adaptados esas alergias o intolerancias.

NORMAS EN EL EXTERIOR DEL COMEDOR:

- 1) En las diferentes tutorías, los tutores y tutoras, como parte de la acción tutorial, expondrán lo que se espera de los niños/as en el comedor escolar, dándose normas claras de lo que es conducta aceptable y lo que no lo es (tono de voz, forma de pedir las cosas, forma de dirigirse al personal de comedor, comportamiento con los demás compañeros/as, etc.)*
- 2) Antes de entrar al comedor deberán lavarse las manos.
- 3) Se circulará de un edificio a otro y por los pasillos de acceso de forma ordenada, evitando carreras y gritos.
- 4) Los alumnos de Infantil vendrán ordenados y acompañados por las monitoras desde su edificio. Los de Primaria, accederán a la puerta del comedor por el pasillo lateral donde esperarán en fila su turno con el monitor correspondiente.

5) Se depositarán las mochilas y abrigos en las estanterías y perchas que se dispongan a tal efecto.

6) Los alumnos que tuvieran que esperar un segundo turno, si lo hubiere, serán los de mayor edad y se distribuirán en dos agrupaciones. Una de ellas realizará las actividades educativas previstas en el Plan de Funcionamiento del Comedor Escolar. La otra agrupación, siguiendo también las labores educativas de dicho Plan, colaborará en la comida de los pequeños sirviendo de modelo de referencia para ellos.

7) Los grupos mencionados anteriormente alternarán semanalmente sus actividades. **TURNOS DEL COMEDOR:**

Primer Turno: Lo compondrá un total de un máximo de hasta 100 alumnos, priorizados de menor a mayor edad y sus hermanos de cursos superiores.

NORMAS EN EL INTERIOR DEL COMEDOR:

1) Al comienzo del curso se asignará a cada alumno/a un puesto en el Comedor dentro de su turno. Ningún alumno/a podrá cambiar su turno ni su puesto sin causa justificada y sin ser previamente notificado y autorizado por el personal de comedor.

2) Una vez dentro del Comedor, cada alumno/a se dirigirá a la mesa caliente y esperará a que se le sirva la comida. Nadie debe de levantarse hasta que se haya terminado de comer.

3) En cada grupo, de forma semanal y rotativa, al menos, uno de los alumnos/as colaborará en su mesa en pequeñas tareas como lo haría en su propia casa, si así lo dispone el personal de comedor. La disposición del comedor facilitará que puedan llevarse a cabo estas pequeñas tareas que sirven para fomentar valores de responsabilidad y cooperación.

4) Se servirá el mismo menú para todo el mundo. Todos los usuarios del Comedor tienen la obligación de probar todos los platos del mismo.

5) Mientras se come, se mantendrá la boca cerrada. Si se tiene necesidad de hablar algo se hará en voz baja y adecuadamente

6) El trato con los compañeros y hacia el personal del comedor (colaboradores, cocineras,...) será de respeto mutuo, dirigiéndose a todo el mundo con educación y nunca de forma exigente o desconsiderada.

7) Se debe cuidar y conservar el material e instalaciones y procurar en todo momento mantener el comedor limpio, evitando el tirar al suelo trozos de pan o comida, servilletas de papel, etc.

8) No se podrá abandonar el comedor hasta que todos los miembros de la mesa hayan terminado de comer y se haya recogido y limpiado la misma.

9) Durante el periodo de Comedor Escolar los alumnos deberán acudir a los monitores de comedor para resolver los conflictos puntuales que se produzcan y atender a sus indicaciones.

10) Durante el horario de Comedor nadie podrá salir del Comedor hasta que su familiar lo recoja.

11) En el caso de usuarios de Comedor que no cumplan alguna de estas normas, se adoptarán las medidas pertinentes, que podrán llegar a la expulsión temporal o permanente de esos alumnos/as del Comedor Escolar.

12) Se adoptará un compromiso de responsabilidad compartida con los padres para el cumplimiento de estas normas.