

# Mejoras realizadas en los menús escolares GSD durante el curso 2017-18

## Menús durables

Se ha intensificado la apuesta por el uso de menús durables, saludables y equilibrados, que están inspirados en la Dieta Mediterránea: con alto consumo de vegetales (verduras, frutas, legumbres), aceite de oliva como grasa principal (aceite de girasol alto oleico para frituras), pescado y un consumo moderado del resto de productos de origen animal, siguiendo las recomendaciones de frecuencia de ingredientes de Salud Pública de la Comunidad de Madrid y asesorados por la SEDCA.

## Alimentos de proximidad

Se incrementa la apuesta por elaborar los menús con alimentos de proximidad y temporada: mayor consumo de verduras enteras en sus diferentes elaboraciones o en crema y sopas, según la estación en la que nos encontremos.

## Productos de cultivo ecológico

Desde enero del 2018, en los menús GSD se ha introducido en la elaboración de los platos alimentos de cultivo ecológico como arroz, pasta (macarrones) y legumbres (lentejas); al menos dos veces al mes.

## Reducción de alimentos procesados

Se ha restringido aún en mayor medida el consumo de alimentos procesados, los cuales son fritos y precocinados en la mayoría de los casos; así como otros que contienen cantidades excesivas de azúcar, porcentajes considerables de grasas saturadas y/o demasiada sal.

## Evaluación de menús

Se ha establecido un sistema de evaluación de los menús escolares, siendo estos auditados por la SEDCA de manera continua.



## Equipo de mejora

Se ha creado el Equipo de Mejora del Servicio de Comedor Escolar, para atender las quejas, reclamaciones y sugerencias recogidas en las encuestas de satisfacción de padres y alumnos; el objetivo es buscar soluciones y establecer pautas para mejorar el servicio y avanzar en la buena percepción de las familias y los alumnos.

## Aceites vegetales saturados

El empleo de productos que contienen grasas y/o aceites de palma, en su composición, se ha restringido y/o eliminado según los casos. Se han buscado alternativas, cuando ha sido posible: las cremas de chocolate para meriendas han sido sustituidas por crema de queso con avellanas y chocolate, con una composición más saludable; también se ha eliminado en los menús ordinarios las pastas rellenas y las empanadas.

## Reducción de guarniciones de fritura

Se están alternando guarniciones de patata en sus diferentes variantes de preparación (horno, cocido) junto con otras -como verduras salteadas, arroces y ensaladas- de manera que se reduzca la fritura en la ingesta (está pendiente incluir más tipos nuevos de guarniciones en el próximo curso).

## Reducción de postres elaborados

Se han reducido considerablemente los postres elaborados en los menús, ofertando frutas frescas, de las cuales cada 15 días se ofrece macedonia fresca (fruta ya troceada), además de la alternativa de leche y yogures. También se ha incluido gelatina una vez al mes.

## Mejora de los menús sin alérgenos

Se han realizado cambios a la hora de confeccionar las adaptaciones para los menús de alérgenos, en función del primer o segundo plato, siempre que sea posible. Por ejemplo: en el caso de SIN HUEVO, combinar legumbres y/o verduras y/o arroces; en SIN PESCADO igual que en el caso anterior o bien sustituir por más huevo y no aumentar la carne; o en el caso de SIN LEGUMBRE, sustituirlas por verduras, patatas o arroces combinados entre sí.

## Adecuación del menú de primer ciclo de E. Infantil

Se han eliminado las guarniciones en el Primer Ciclo de E. Infantil, ya que no presentaban un beneficio claro a nivel nutricional y si podían dificultar que el alumnado de esta etapa pudiese acabar la comida nutritiva y necesaria.

## Mejora de las meriendas

Se han producido cambios en las meriendas que se ofrecen en Educación Infantil, reduciendo el consumo a un día a la semana de los productos de bollería (exclusivamente uso de galletas y magdalenas sin aceites saturados y con menos azúcares), apostando por un mayor consumo de fruta fresca y bocadillos tradicionales elaborados con productos de calidad y saludables.

## Menús para julio

Se han confeccionado los menús de Campamento de Verano (curso 2017-18) de manera que sean más atractivos para los alumnos, atendiendo también a la mayor movilidad (desgaste físico) en este periodo, pero sin que por ello dejen de ser equilibrados nutricionalmente.

