

Estimadas familias,

Como sabéis, desde FUHEM estamos haciendo una profunda transformación de nuestras prácticas para promover una alimentación ecológica, justa y saludable. Hemos transformado nuestro comedor escolar, hemos montado grupos de consumo para que las familias podáis disfrutar de este mismo tipo de productos en casa y hemos introducido todo esto en el currículo escolar.

Ahora le ha llegado el turno a los desayunos y las meriendas que se sirven en FUHEM al alumnado de horario ampliado. Nos pusimos en contacto con una dietista (Marina Reina) para que nos evaluase los alimentos que estábamos sirviendo y nos propusiese cambios.

Lo primero que nos hizo fue un diagnóstico de elementos a modificar de la situación actual:

- Presencia de demasiados productos industriales con sal, azúcar, aditivos y harinas refinadas.
- En las meriendas, presencia de los zumos, ricos en azúcares libres. En contraposición, ausencia de agua.
- Carencia de verdura y fruta. La merienda y el desayuno no es un momento de dulce, necesariamente. Se pueden reponer energía sin recurrir siempre a productos dulces.
- Presencia exclusiva de cereales refinados y no de integrales. Los cereales integrales contienen más nutrientes y fibra que los refinados, y sacian más.

En base a este análisis, nos hizo una propuesta de cambios en los menús de merienda y desayuno que estuvimos trabajando entre el equipo de coordinación de cocinas y la empresa suministradora (incluido su equipo de nutrición). Al final, hemos acordado el siguiente menú para el alumnado de infantil y primaria:

## FUHEM DESAYUNOS Y MERIENDAS

### DESAYUNOS VERANO

- LUNES:** Yogurt natural batido con fruta de temporada y cereales
- MARTES:** Leche\* con bizcocho casero y Fruta
- MIÉRCOLES:** Leche\* con cereales y Fruta
- JUEVES:** Leche\* con Galletas\*\* y Fruta
- VIERNES:** Leche\* y tostadas de pan integral con tomate AOVE y Fruta

### DESAYUNOS INVIERNO

- LUNES:** Leche\* con Bizcocho casero y Fruta
- MARTES:** Leche\* con pan del día tostado con AOVE / tomate / miel y Fruta
- MIÉRCOLES:** Leche\* con cereales y Fruta
- JUEVES:** Leche\* con Galletas\*\* y Fruta
- VIERNES:** Batido de frutas con cereales

\* La leche se podrá acompañar de cacao sin azúcares añadidos

\*\* Galletas y cereales sin aceite de palma ni azúcares añadidos

### MERIENDAS

- LUNES:** Agua / Tostadas de pan integral con humus
- MARTES:** Agua / Bocadillo de queso de untar
- MIÉRCOLES:** Agua / Yogurt natural batido con fruta de temporada
- JUEVES:** Leche / con bizcocho casero
- VIERNES:** Agua / macedonia de frutas natural y galletas

Firma departamento dietética: