

NOVETATS EN ELS MENÚS DE L'ESCOLA PER AL CURS 24-25

Setembre és el mes de la tornada a l'escola, recuperar les rutines i també per a molts, l'inici de curs representa moltes novetats.

Per part dels menús de l'Escola Andorrana, també tenim novetats per continuar treballant per aconseguir una alimentació saludable i sostenible. Tot seguit us les presentem.

1. Un dels criteris que ens recomanen a les guies alimentàries, per tal de fer front a la pandèmia de l'obesitat i l'excés de sucres, és educar als nostres paladars des de ben petits, a reconèixer el sabor propi i natural que té cada aliment. És per això, que actualment el iogurt natural sense sucre, és el que s'ofereix des del curs passat a tots els alumnes. Per millorar la seva acceptació especialment a 2a ensenyança i batxillerat, aquest curs, també hi haurà l'opció que pugui anar acompanyat de "toppings" com per exemple fruits secs, flocs de civada, fruita deshidratada, coco ratllat..., i de tant en tant, presentarem el iogurt en format líquid amb l'objectiu d'anar variant la seva presentació.

2. Dins la nostra programació de menús, per tal de poder adaptar-los segons les franges d'edat, sempre hem diferenciat entre maternal/1a ensenyança i 2a ensenyança/Batxillerat.

I per tal de cobrir les necessitats energètiques i nutricionals més augmentades als alumnes de 2a ensenyança i Batxillerat, determinats menús estaran compostats per:

Un Entrant + 1r plat + 2n plat + Postres

3. Per continuar avançant en la sostenibilitat, tenim cada vegada més en compte, l'origen, el tipus de proveïdor i la forma de producció de tots els aliments i productes que comprem. Apostant per la proximitat (vedella d'Andorra, iogurts la Fageda...), ecològic (quinoa, arròs integral...) i de temporada, com per exemple, preparant receptes de verdures i escollint les fruites que corresponen segons l'estació de l'any.

4. Per tal de fomentar una alimentació el més variada possible i la introducció progressiva de tots els grups d'aliments, cada mes, trobarem una recepta nova o readaptada de les ja existents, amb l'objectiu de fomentar una alimentació variada,

evitar la monotonia i millorar l'acceptació d'aliments que per si sols poden ser difícils d'introduir (pesto de bròquil, trinxat de cols de Brussel·les, salsa de remolatxa...).

5. La fruita com a postres, sempre tenint en compte la temporalitat, proximitat i sostenibilitat, s'oferirà amb una presentació diferent 1 vegada al mes, essent així, una manera d'afavorir i incrementar el seu consum.

6. Els esmorzars de mig matí, també s'introduiran a partir d'aquest nou curs a algunes escoles de 1a ensenyança. No oblidem, que aquest refrigeri és un complement, cal que els alumnes continuïn fent un primer esmorzar a casa.

Mitjançant una planificació rotatòria de 3 setmanes, incorporant millores, respecte al curs passat, com la introducció de pa integral, batuts de fruita natural amb farina d'ametlles o civada, la xocolata amb llet que a partir d'ara serà xocolata negra i de proximitat.

Segons diuen, "Els petits canvis són poderosos" i és mitjançant aquest camí, el que ens permetrà assolir els objectius de salut i sostenibilitat.

Bon inici de curs a tothom!