

Realmente saludable

¿Cuáles son las claves de una alimentación saludable en los comedores escolares?



Variedad deliciosa

Siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, asegúrate de ofrecer los alimentos en las cantidades recomendadas para cada grupo



Cuestión de aliño

Para aliñar tus platos, usa preferiblemente aceite de oliva virgen extra. Para cocinar, elige entre aceite de oliva virgen o aceite de girasol alto oleico



Sabroso y saludable

Cocinar con menos sal y más especias resalta los sabores naturales de los ingredientes, aportando salud y creatividad a cada plato. Experimenta con hierbas y condimentos para descubrir combinaciones únicas y deliciosas



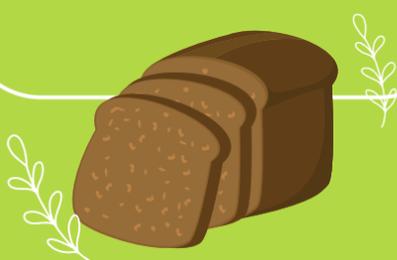
Una buena hidratación

El agua debe ser la fuente de hidratación principal. Otras bebidas saludables son el té natural, la leche y bebidas vegetales sin azucarar



Integralmente

Ofrece pan, pasta y arroz integrales. Son opciones mejores para la salud porque contienen más fibra, vitaminas y minerales



El conocimiento es poder

Comparte con las familias los menús del mes, incluyendo los ingredientes principales y las técnicas de cocina que se usarán. Así estarán al tanto de lo que se está preparando y cómo se elabora

Diversidad de necesidades

Ofrece menús adaptados para quienes los necesiten por salud, razones éticas o religiosas



Respaldo profesional

Confirma que los menús sean revisados y aprobados por profesionales con formación acreditada en nutrición y dietética

