

Aprovechando que se están incorporando nuevos peques al comedor de la escuela queremos presentaros nuestra propuesta de cocina. Una forma de que conozcáis su funcionamiento, las propuestas que para él hemos contemplado, los alimentos que comen nuestros niños y los proveedores que nos abastecen.

Hemos comprobado que acompañar a los niños en el inicio de su ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA es primordial para que ésta se realice de forma espontánea y natural. Hasta el año de vida, está consensuado que la dieta del niño debe ser láctea y se trata de ofrecer otros alimentos, aparte de la leche y que ellos tomen la iniciativa.

Es extraordinario ver la rapidez con que los niños aprenden a manipular distintos tipos de alimentos y lo aventurero que se muestra con los nuevos sabores. En **LACTANTES** presentamos los alimentos cocinados al vapor o al horno, que se deshacen en la boca, sin batir con la batidora (*excepto la carne/pescado que sí la batimos*), y son los niños los que cuando ven el plato pueden oler, ver y decidir qué quieren saborear. No sentimos la presión de que se coman todo el plato, de que la cuchara se convierta en su amiga,... hemos comprobado que cuando se sientan a comer y ven el color rojo, verde,... de los alimentos: berenjena, tomate, ternera,... ellos son los que deciden y no los adultos.

En **Caminantes**: los nuevos alumnos se están adaptando al paso del menú de 8 a 12 meses al entero; los

que ya estaban con nosotros el curso pasado disfrutaban de la propuesta diaria y nos sorprenden con su curiosidad y su tranquilidad a la hora de comer; se recrean con lo maravilloso que es comer con los Mayores y llevan ya un tiempo recogiendo sus platos, cucharas, su silla,... en resumen participando de manera autónoma en esta dinámica diaria que ningún niño debería perderse.

Los **Mayores** después de coger su silla, esperan a que les llamen a la mesa buffet en la que se sirve la propuesta del día, se les explica lo que hay ese día para comer, les ayudan a emplatar y les anima a echarse de todo.

Casi ya un 80% de la materia prima que entra en el centro es de sello ecológico y para que estéis informados, aquí tenéis la relación de los distintos proveedores con los que trabajamos.



Comparamos todo el CEREAL INTEGRAL y ECOLÓGICO: **arroz, pasta** (*mijo, bulgur, couscous, macarrón,...*) y **legumbre** (*lenteja pardina, lenteja sin piel y garbanzos*) a **BIOSELECCIÓN**, una empresa que comercializa y distribuye productos ecológicos y naturales. La

crema de chocolate y el **queso crema, ecológicos** también.



Los **yogures** y la **leche** son de Casa Grande de Xanceda. Empresa dedicada a la elaboración de productos lácteos de alta calidad que cuenta además con la *certificación oficial ecológica* correspondiente. Son los únicos que comercializan el yogurt de manzana y plátano, una alternativa estupenda a los yogures naturales en la etapa de Lactantes ya que son las primeras frutas que se permiten cuando los niños inician la alimentación complementaria. Alternamos este sabor con el de fresa y natural. Están elaborados con 100% leche fresca ecológica y con fruta, también, ecológica.

Oro del Desierto



El **Aceite ecológico**, variedad Picual proviene de Almería, de la empresa ORO DEL DESIERTO; y combinamos su uso con el Hojiblanca.

AVEGA nos proporciona HUEVO ecológico de gallinas alimentadas con piensos 100% de cereales ecológicos... y QUESO madurado y elaborado con leche ecológica pasterizada.





Pollo ecológico. COREN

Pollo criado en parques al aire libre de Villalba (Lugo), con alimentación 100% vegetal a base de cereales procedentes de la agricultura ecológica.



Carne ecológica. BIOCOP

La carne de ternera de producción ecológica, proviene de ganaderías respetuosas con el medio ambiente. Los animales de razas autóctonas gallegas rústicas, resistentes y de crecimiento lento están permanentemente en libertad, en rebaños de extensivo. Su alimentación se basa en leche materna, hierba y cereales de producción ecológica.

Fungocerga es una sociedad agraria de transformación (SAT), situada en el ayuntamiento de Melide (Galicia), que nos trae productos de huerta, frutos del bosque (moras, arándanos,...), al cultivo de shii-take en troncos de roble y a la recogida y venta de setas silvestres.



Ya fuera del ecológico completamos con otros dos proveedores.



Frutas y verduras.

Cuando no es posible contar con la fruta y verdura ecológica, nos suministra **Maroño y Boedo**, un proveedor del Mercado de Monte Alto.



Ofrecemos dos días a la semana **Pescado Congelado** de la casa SALGADO (SALMÓN

NORUEGO criado sin alimentación artificial, lomos de BACALAO y MERLUZA). Podemos afirmar que pocos restaurantes de España ofrecen la calidad de estos productos. Y pescado fresco, moluscos, cefalópodos, mariscos,... de Gadis .

Como sabemos que os gustaría compartir el momento de comedor con vuestros hijos **podéis venir a comer con ellos cuando queráis** (desde lactantes a Mayores).

Esperamos que os parezca interesante este documento. Nuestra intención es que sepáis qué comen vuestros hijos en nuestra escuela, que nos sintamos orgullosos de nuestro comedor y deseamos que vosotros también lo estéis.



PROPUESTA DE COMEDOR
EIM A CARACOLA

NOVIEMBRE 2014