

DOCUMENTO PARA LAS FAMILIAS SOBRE LOS MENÚS *HEMENGOAK - DE AQUÍ*

Estimadas familias,

Como sabéis, este curso 2019/20 se ha incorporado en todas las Escuelas Infantiles Municipales el menú Hemengoak – De Aquí. Su objetivo es ofrecer, en la alimentación de todas las escuelas infantiles municipales de Pamplona, alimentos de calidad sostenibles, ecológicos, frescos, de temporada, de proximidad, y directamente adquiridos a los productores y productoras.

Esta nueva estructura de menú que ahora os presentamos, ya probada con éxito en dos escuelas infantiles municipales, y que se sustenta en razones y recomendaciones científicas de carácter nutricional y dietética, está en relación directa y formativa con los cocineros y cocineras que cada día elaboran la comida en los centros escolares, con las direcciones que coordinan el proyecto en cada escuela, con las educadoras que acompañan educativamente los procesos de alimentación en los comedores y con las auxiliares de limpieza que cierran este círculo virtuoso con su importante labor, y para analizar los desperdicios de comida que se ocasionan.

Diversos estudios señalan como principales problemas en la alimentación actual el exceso de alimentos refinados, azúcares y proteínas (principalmente carne) y la insuficiente ingesta de frutas, verduras y cereales integrales.

Nuestro objetivo es crear, desde el comienzo de la alimentación complementaria, unas bases que promuevan en los niños y niñas una buena relación con la comida, ofreciéndoles una alimentación saludable y variada. Dándoles la posibilidad de probar y familiarizarse con ingredientes nutritivos y respetuosos con el medio ambiente, para aumentar las posibilidades de que adopten una correcta dieta durante toda su vida.

Con la base a los alimentos ecológicos, frescos, de temporada y de proximidad configuramos el almuerzo y la comida.

Almuerzo

Ofrecer fruta a media mañana nos trae dos ventajas; por un lado, ofrecer la fruta en un momento del día en que los niños y niñas tienen más apetito y, por lo tanto, están más predispuestos a probarla, aumentando así su consumo. Y, por otro lado, liberar tiempo de la hora de comedor para poder disfrutar con más calma, aumentando el consumo de verduras, favoreciendo la masticación y, por consiguiente, la digestión.

A los niños y niñas que están media jornada, se les ofrecen dos almuerzos, compuestos por fruta.

Comida

Verdura consumo diario de 100 gr, con más de 20 variedades por temporada, para elaborar platos con diversidad de colores, texturas y sabores. Cereales integrales y patata como fuente

de hidratos de carbono. Proteínas animales y vegetales: pollo, ternera, pescado fresco, huevo fresco, garbanzos, lentejas y judías. Todos los menús están elaborados exclusivamente con aceite de oliva extra.

A continuación, enumeramos los ingredientes que se utilizan para preparar el menú, clasificados según tipo de alimento.

FRUTAS	VERDURAS Y HORTALIZAS			FARINÁCEOS	PROTEÍNA VEGETAL	PROTEÍNA ANIMAL
	Verano/ Calor	Invierno/ Frío	Todo el curso			
Manzana	Berenjena	Alcachofa	Acelga	Arroz integral	Garbanzos	Huevo
Melocotón	Calabacín	Achicoria	Borraja	Avena	Lentejas	Ternera
Melón	Judía verde	Boniato	Ajo	Mijo	Alubias	Pescado
Naranja	Pepino	Brócoli	Calabaza	Pasta integral		Pollo
Pera	Tomate	Cardo	Cebolla	Trigo sarraceno		Yogur
Plátano		Chirivía	Espinaca	Patata		
Sandía		Coles de Bruselas	Hinojo			
		Coliflor	Lechuga			
		Escarola	Puerro			
		Kale	Rábano			
		Lombarda	Remolacha			
		Mizuma	Zanahoria			
		Nabo				
		Romanescu				

Por otro lado, recordad que las recomendaciones actuales plantean el siguiente calendario de introducción de alimentos:

Alimentos	Edad de incorporación y duración aproximada			
	0 – 6 meses	6 – 12 meses	12 – 24 meses	≥ 3 años
Leche materna				
Leche adaptada (en niños que no toman leche materna)				
Cereales –pan, arroz, pasta, etc.- (con o sin gluten), frutas, hortalizas, legumbres, huevos, carne y pescado, aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de las 9-10 meses.				
Leche entera*, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				

Como podéis observar, del menú Hemengoak, excepto el yogur, todos los alimentos se pueden introducir a partir de los 6 meses. Por eso, **os animamos a que vayáis introduciendo todo tipo de alimentos** en las comidas de vuestras/os hijas/os.

Los menús se ofrecerán en tres formatos:

TRITURADO: Todos los ingredientes triturados.



SEMITRITU: Mismos ingredientes que el triturado, bien cocidos, en trozo



SÓLIDO: Platos del menú "sólido".



El inicio será igual que lo vienen haciendo desde casa. Y, así, hasta comer el menú sólido.

Para las/os niñas/os que necesiten alguna dieta especial (alergias, intolerancias, religión...), realizaremos las adaptaciones necesarias en el menú basal, siempre supervisadas por la Dietista-Nutricionista. En el caso de alergias e intolerancias, siempre es imprescindible el correspondiente informe médico.

Para cualquier duda, estamos a vuestra disposición.