



mediterránea  
educación

# Bienvenidos al comedor escolar

*Mediterránea alimentando futuras generaciones*

Desde Mediterránea, **especialistas en restauración** desde hace más de 32 años queremos **agradecer la confianza que depositas en nosotros para la alimentación y cuidado de tu hijo** en el comedor escolar.

El equipo de dietistas y nutricionistas diseña **menús sanos y equilibrados**, con variedad de dietas especiales para los alumnos que lo necesiten. Nuestra orientación hacia la **dieta mediterránea** hace que los menús sean saludables, **evitando posibles enfermedades derivadas de una inadecuada alimentación**.

Sabemos que el comedor escolar es un lugar que cumple con funciones de vital importancia para los más jóvenes en diferentes aspectos **alimentarios, nutricionales, gastronómicos y educativos**.

## NUTRICIÓN

**Composición de menús con las necesidades nutricionales** adecuadas a cada grupo de edad, teniendo en cuenta la energía y el aporte calórico equilibrado.

## ALIMENTACIÓN

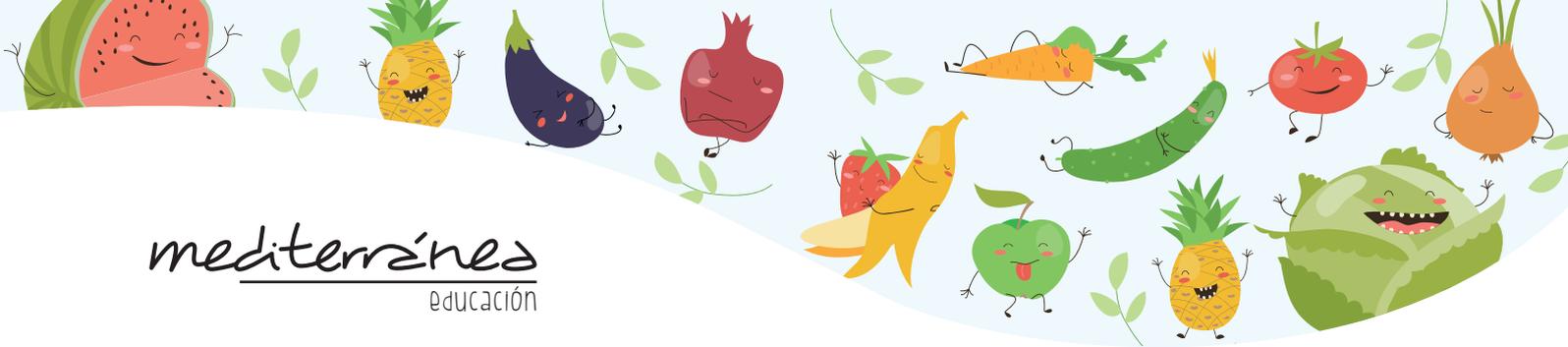
**Variedad de los menús.** Adaptación de la frecuencia recomendada de consumo de los alimentos a la comida del comedor, variando la presencia de alimentos del mismo grupo, así como las técnicas culinarias empleadas y por tanto las recetas incluidas en el menú.

## GASTRONOMÍA

En Mediterránea buscamos que los menús del comedor escolar inviten a los más pequeños a familiarizarse con nuevos sabores y texturas, despertando en ellos la cultura gastronómica y **proporcionándoles variedad nutricional**.

## EDUCACIÓN

Construcción de hábitos alimentarios que favorezcan el desarrollo y cuidado de la salud. Para ello es necesario adecuar los diferentes elementos que lo integran en una **propuesta educativa global**.



En la elaboración de los menús escolares, además de las **necesidades nutricionales**, tenemos en cuenta la **edad de los escolares** a los que va destinado el menú, así como el tamaño orientativo de las raciones.

En este sentido, es interesante destacar que el aporte energético y de nutrientes, correspondiente a la comida del medio día debe de ser entre el 30-35% del total de las necesidades diarias. Por eso, **el papel de las familias es muy importante** para conseguir unos buenos hábitos en las diferentes ingestas fuera del comedor escolar.

Por este motivo desde Mediterránea trabajamos constantemente en mejorar todos los aspectos y adecuarlos a las características de cada zona geográfica, basándonos siempre en las **guías alimentarias de las diferentes Comunidades Autónomas y en nuestra amplia experiencia** en la alimentación escolar.

En la elaboración de los menús, tenemos en cuenta las **especificaciones recogidas en los pliegos** que se pueden resumir en:



Amplia variedad de **carnes** presentada **en filetes o por piezas**.



Elaboraciones con **huevo en el menú**



Presencia de la **carne como plato principal** o como ingrediente de un plato.



Presencia de **verdura y fruta** diaria



Introducción de **cereales integrales**



Consumo igualitario de **pescado blanco y azul**.



**Gran variedad de legumbres** y elaboraciones con legumbres como fuente de proteína

***Para cumplir con estos objetivos es de vital importancia contar con tu apoyo para alcanzar una alimentación responsable y sostenible para las futuras generaciones.***

**¡Contamos contigo!**

mediterránea