

CIRCULAR INFORMATIVA SOBRE MODIFICACIONS DEL MENÚ QUE BEN CUINAT DURÀ A TERME EL CURS 2018/2019

Com tots sabem, el menjador escolar es considera un espai educatiu, on els nins/es, adquireixen uns hàbits alimentaris adequats que beneficien la salut.

És per això que la Conselleria de Salut va iniciar, dins l'Estrategia d'alimentació saludable i vida activa (<http://e-alvac.caib.es>), la revisió periòdica dels menús que servim en els centres educatius, amb l'**objectiu de promoure** una alimentació saludable des de les primeres etapes de la vida tal com estableix el **Document de consens sobre l'alimentació en els centres educatius i la Llei 17/2011 de seguretat alimentària i nutrició**.

On el propòsit és promoure el consum d'aliments considerats saludables per la seva riquesa nutricional i tractar de limitar el consum excessiu de determinats nutrients, per evitar que superin les ingestes diàries recomanades.

Així idò, a partir d'aquet nou curs veureu unes modificacions en la confecció dels menús, on l'estructura bàsica dels menús ha de ser la següent:

- **Primer plat:** Llegums amb hortalisses (2 vegades/setmana)
 - Arròs (1 veg/setmana)
 - Pasta (2 vegades/setmana)
 - Verdura amb patates (2 vegades/setmana)
- **Segon plat:** Carns(de tall o capolada) s'ha de donar preferència a les carns blanques i magres (d` 1 a 3 dies/setmana)
 - Peix (d'1 a 3 dies/setmana, fins un total de 6 racions/mes)
 - Ous (d'1 a 2 dies/setmana)Acompanyats sempre de guarnició variada, entre ensalades, patates i/o hortalisses crues o cuites i sempre prioritant els productes locals i de temporada.
- **Postres:** Quatre dies a la setmana: fruita fresca i de temporada
 - Un dia a la setmana: lactis(millor si són naturals) o coca de cuarto casolana o puding casolà o flam casolà (aquests darrers, com sempre hem fet, restringits a una vegada al mes)

És important recordar també que:

- Sempre especificarem la tècnica culinària: sopes, cremes, pures, aguiat, torrat, frit (màxim 2/setmana)
- Sempre especificarem la manera, que ens identifica, d'elaborar molts de plats: de **manera casolana** (pilotes, cordon blue, escalops tant de carn magre com de pollastre,...)
- Els plats precuinats(Croquetes, nuggets, varetes...) s'han de limitar a 3 vegades/mes.
- Sempre per trempar utilitzam oli d'oliva.
- La beguda sempre serà aigua
- I pa mallorquí, alternant blanc i moreno.

- Els preparats càrnics com salsitxes fresques, i hamburgueses es diu que s'han de limitar a quatre vegades al mes. Però, permeteu-me dir, que els qui ja coneixen la manera de fer de Ben Cuinat, encara que aquests preparats siguin servits fresc, les limitam a una vegada al mes.
Ben Cuinat, sempre ha apostat més per menjars tradicionals i mallorquins.

Els menús generals i específics s'han d'adaptar a les diferents èpoques de l'any i han de ser aprovats i/o avalats per profesisonals sanitaris amb formació acreditada i específica en nutrició humana i dietètica.

La nutricionista que aprovarà el nostre menú, oferirà a les famílies els suggeriments pels sopars mensualment, sopars coherents, equilibrats i complementaris amb el dinar.

En el cas d'infants que hagin de seguir una dieta especial per causes mèdiques (diabetis, al.lergia a diferents aliments, intolerància al gluten, etc...) s'hauran d'**acreditar i posar a disposició de l'empresa la següent documentació:**

- **Informe mèdic Oficial de l'especialista.**
- **Protocol d'actuació en cas d'ingesta per error.**

BEN CUINAT, espera que les famílies entengueu aquest treball que hem hagut de fer per adaptar els nostres menús a les noves legislacions, la nostra feina és anar adaptant les nostres receptes (sempre casolanes i tradicionals) a les noves idees que sorgeixen sobre l'alimentació (una alimentació sense sucres afegits, amb més quantitat de llegums, verdures, peix i fruita)

I sempre tenguent en compte que l'alimentació dels nostres fills és lo més important, vos demanaria que doneu suport a l'alimentació que oferirem i que ens ajudeu a que els nins i nines siguin conscients que han de menjar un poc de tot,encara que no les agradi massa. Si no, tot aquest treball és inútil.

MOLTES GRÀCIES FAMÍLIES PER SEGUIR CONFIANT EN BEN CUINAT.
SALUT PER TOTS!!!!