

 **Objetivo 1: PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA – DIETA MEDITERRANEA**

 **Objetivo 2: FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y RESPONSABLE**

OBLIGATORIO



PRIMEROS PLATOS

- Hortalizas: 1-2 raciones/semana
- Legumbres: 1-2 raciones/semana
- Arroz: 1 ración/semana
- Pasta: 1 ración/semana
- Arroz y Pasta: al menos 4/mes será integral.



SEGUNDOS PLATOS

- Pescados: 1-3/semana (azul y blanco), incluidos crustáceos y moluscos.
- Huevos: 1-2 raciones/semana
- Carnes: **máx.** 3/semana
- Carne roja: **máx.** 1/semana
- Carne procesada: **máx.** 2/mes
- Proteína vegetal: (legumbre, cereales, quinoa...) 1-5/semana



GUARNICIONES

- Ensaladas: 3-4 raciones/semana
- Otras (patatas, hortalizas): 1-2/semana
- Priorizar ensaladas y verdura fresca.

POSTRES

- Frutas frescas: 4-5 raciones/semana
- Otros (preferentemente yogur, cuajada sin azúcar): **máx.** 1/semana



RECOMENDACIONES ADICIONALES

- Frituras **máx. 1/semana**
- Platos precocinados: **máx. 1/mes** (pizzas, canelones, croquetas, empanadillas, rebozados, análogos vegetales)
- Prohibido** el consumo de frutos secos enteros en menores de 6 años por riesgo de asfixia.



EN ALECO, ya nos hemos adelantado en:

- Incluir arroz y pasta integral, y el pan integral también lo tenemos como opcional.
- Incluir legumbres, ricas en proteínas vegetales, ecológicas, que, al ser producidas sin pesticidas ni abonos sintéticos, mantienen una mayor pureza y contribuyen activamente a la regeneración del suelo.
- Cocinar con aceite de oliva virgen extra, rico en ácido oleico y polifenoles, que produce una reducción del LDL (colesterol "malo") y una protección cardiovascular y con efecto antioxidante.
- Cocinas los alimentos precocinados, como croquetas o rebozados, en el horno, no en freidora.
- Tener siempre como 1ª opción de postre la fruta fresca de temporada.
- Y por supuesto, cocinamos en cada una de las cocinas de nuestros colegios por nuestras cocineras, a diario. **¡Como en casa!**

