

Aunque solemos considerar que la función de la alimentación es la de proporcionar la energía y nutrientes, tanto para poder desarrollar la actividad diaria como para poder gozar de un buen estado de salud, no debemos olvidar que es durante la etapas de crecimiento cuando las personas vamos adquiriendo unos hábitos alimentarios que constituyen la base de nuestra actitud ante la comida de cara a la edad adulta. Es por ello que, para despertar el interés por la comida y potenciar los aspectos culturales de la alimentación en todos aquellos niños que realizan la comida del mediodía en el colegio, el comedor escolar tiene una labor educativa muy importante.

Debemos tener presente la dificultad de realizar un menú saludable y equilibrado a gusto de todos los escolares, pero es fundamental ofrecer una comida de calidad, estructurada como sigue:

	Menú tipo 1	Menú tipo 2
<b>Primer plato</b>	Farináceo o legumbre	Verduras y hortalizas
<b>Segundo plato</b>	Alimento proteico	Alimento proteico
<b>Guarnición</b>	Verduras y hortalizas	Farináceo o legumbre
<b>Postre</b>	Fruta de temporada (4 veces por semana) o lácteo (1 vez por semana)	Fruta de temporada (4 veces por semana) o lácteo (1 vez por semana)

Puesto que la educación es compartida entre el centro y la familia, ambos ámbitos deben estar en la misma sintonía en pro de lograr tanto un buen estado nutricional como unos buenos hábitos alimentarios de los niños. Por este motivo, os invitamos a que la alimentación familiar también trate de ser saludable, variada y equilibrada.

Desde el colegio y supervisados por una experta en nutrición y dietética os ofreceremos mensualmente los menús del comedor así como una guía orientativa para una de las posibles cena del niño en relación con la comida que se ha servido en el comedor escolar. Esperamos que sirva de ayuda.