



FIAMBRERA (TUPPER) Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CAMPUS

Recomendaciones básicas para preparar la comida en casa:

1. Seguir el menú del campus (catering) para mantener el papel educativo del comedor escolar.
2. Organizar la alimentación de la familia para evitar la improvisación.
3. Cocinar o congelar algunos platos (da buenos resultados: carnes y pescados en salsas, guiso de legumbres, fondos de arroz, purés, guiso de carne, etc).
4. Cuidar la conservación, la manipulación y el proceso de cocinar los alimentos.
5. Tener cuidado de la limpieza de manos.
6. La fiambarrera ha de ser de uso alimentario cerrado herméticamente y identificado con el nombre completo del participante.



El campus dispondrá de instalaciones adecuadas para utilizar fiambrreras en refrigeración.

La fiambarrera saludable se compone de:

- Pasta, arroz o patatas
- Legumbres, carnes, pescados y huevos. En época estival evitamos el huevo en los campus.
- Hortalizas crudas y/o cocinadas.
- Fruta de temporada.
- Pan integral o moreno.
- Agua

Frecuencia semanal recomendada para la comida:

- 2 platos de legumbres con hortalizas y pescado o carne
- 1-2 platos de pescado con hortalizas y pasta, arroz o patatas
- 1-2 platos de carne con hortalizas y pasta, arroz o patatas
- 0-1 platos de huevo con hortalizas y pasta, arroz o patatas. En época estival evitamos el huevo en los campus.

Otras recomendaciones:

- La cena se tiene que complementar con alimentos del medio día, asegurando las hortalizas, juntamente con raciones adecuadas de pescado, carne y huevo, preferentemente cocinados al horno, al vapor, a la plancha o en sopas y guisados ligeros. No puede faltar la fruta como postre.
- El desayuno (pan, cereales, lácteos y frutas) es importante sobretodo para vuestros hijos. Organizaros en casa para hacerlo cada día.
- La merienda de la mañana (bocata, agua y fruta) es importante sobretodo si no se desayuna bien o si pasa mucho tiempo (más de 3 horas) entre el desayuno y la comida.
- A media tarde y de acuerdo con la actividad física, podremos incluir lácteos, frutas o pequeños bocatas variados. Hay que recordar que la bebida más saludable es el agua.



PROTOCOLO DEL SERVICIO EN CAMPUS DICDRAC

El tutor/a del/la participante que haga uso del servicio de fiambarrera deberá cumplir y conocer toda la información del siguiente protocolo, en caso de no cumplirlo, no podrá utilizar dicho servicio.

Si usa el servicio de fiambarrera:

1. Es obligatorio traer:
 - a. Fiambarrera herméticamente cerrada y con el alimento + nombre participante dentro de una bolsa.
 - b. Cubiertos + servilleta en una bolsa.
 - c. Agua en una bolsa.
2. Es obligatorio traerlo todo en una bolsa/mochila herméticamente cerrada y especificando el nombre del/la participante, en la cual, podamos pulverizar con nuestro desinfectante. Por ello, es necesario que la bolsa/mochila no tenga ninguna apertura que pueda entrar en el interior de la bolsa/mochila el desinfectante.
3. Cuando se llegue al campus, se tendrá que entregar al/la monitor/a del grupo del/la participante la bolsa herméticamente cerrada y especificada con el nombre del participante.
4. En el campus, se desinfectará la bolsa y se introducirá en el frigorífico.
5. A la hora de comer, se entregará al/la participante el contenido de la bolsa y en el caso de tener que calentarse el alimento, se utilizará microondas.
6. Una vez el/la participante haya comido, la fiambarrera y los cubiertos, se introducirán en la bolsa/mochila del/la participante.

En el caso que no se cumpla con la normativa exigida, no podrá hacer uso del servicio.

Yo _____ con DNI _____
como tutor/a del/la _____ me responsabilizo del
cumplimiento de la normativa del servicio de fiambarrera del campus de verano 2022.

Firma tutor/a

_____, ____ de _____ de 2022