

## Comedor

El colegio dispone de servicio de comedor gestionado por una empresa especializada de primer nivel.

Se procura potenciar la adquisición de hábitos alimenticios saludables, motivando y estimulando a los niños a seguir una dieta variada, suficiente y equilibrada, vinculada a los valores de nuestra dieta mediterránea.

Se confecciona un plan de menús para responder a las necesidades nutricionales en función de la edad de los alumnos, siguiendo las recomendaciones del “Protocolo de valoración de menús escolares” editado por el Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

Los menús pueden consultarse mensualmente a través de la web.

Se preparan dietas terapéuticas bajo prescripción facultativa para alergias o intolerancias.

Los menús de dieta se editan también mensualmente y se procura que no se dé una diferenciación visible de la comida para que el alumno se sienta perfectamente integrado en el comedor.

Se ofrece siempre la opción de una dieta astringente a diario.

Para llevar una vida plena y satisfactoria es imprescindible que la alimentación se ajuste y responda a nuestras necesidades. Es fundamental realizar una alimentación equilibrada y saludable. Para conseguirlo hay que respetar diversos principios básicos que responden a aquello que nuestro cuerpo necesita: la variedad, los buenos hábitos alimentarios (moderar el consumo de proteínas, evitar el exceso de grasas saturadas, aportación de hidratos de carbono complejos, una cantidad adecuada de fibra, moderar el consumo de zumos y el consumo de azúcares y carbohidratos simples presentes en los productos industrializados, etc.), así como los aspectos relacionados con la higiene, orden, etc.

Por otra parte, la comida es más satisfactoria y provechosa si el comedor está bien ventilado, la luz es natural, los servicios de mesa están colocados en orden y el trato con los compañeros es amable, por lo que el colegio incidirá de modo especial en todos esos aspectos.

Las instalaciones del comedor del Colegio Alborada han pasado satisfactoriamente la auditoría del Servicio Salud Pública Area III de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid (vid. [Informe Auditoría Comedor – pdf](#))