GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# Se puede preparar un menú escolar 100% ecológico

Actualidad Empresarial | 16/04/2025 | 00:00

La incorporación de ingredientes ecológicos en los menús escolares es cada vez más frecuente. El compromiso con la salud infantil y la sostenibilidad de muchos centros escolares, junto al deseo de muchos padres de garantizar a sus hijos e hijas una alimentación sana y equilibrada, están provocando una mayor demanda de menús ecológicos en los colegios.

Sin embargo, aun muchas voces se preguntan si se puede realmente preparar un menú escolar 100% ecológico. Granjas San Antonio, una granja familiar abulense que produce carne de cerdo ecológica, está demostrando que sí. Los menús escolares 100% ecológicos tienen un impacto muy positivo tanto en la salud de los niños como en el medioambiente.

Beneficios para la salud y el planeta

Los menús escolares 100% ecológicos, elaborados exclusivamente con alimentos producidos sin pesticidas, antibióticos ni aditivos artificiales, ofrecen una alternativa más saludable y natural para la infancia. «Introducir productos ecológicos en los comedores escolares no es una moda, sino una medida con base científica que promueve un desarrollo infantil más saludable", explica Segundo Garcia Tejero desde Granjas San Antonio. Entre sus principales beneficios destacan:

Mayor valor nutricional: Los alimentos ecológicos suelen contener mayores niveles de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para el crecimiento.

Menor riesgo de alergias e intolerancias: Al eliminar aditivos químicos y residuos de pesticidas, se reduce la probabilidad de reacciones adversas.

Fomento de hábitos saludables: Desde pequeños, los niños aprenden a valorar el origen y la calidad de lo que comen.

Impacto ambiental positivo: La producción ecológica protege la biodiversidad, mejora la salud del suelo y respeta el bienestar animal.

Claves para un menú escolar ecológico

Diseñar un menú 100% ecológico requiere planificación, pero no es complejo. Desde Granjas San Antonio señalan algunos puntos clave:

Trabajar con proveedores certificados que garanticen la trazabilidad ecológica.

Optar por alimentos locales y de temporada, que reducen la huella de carbono y fortalecen el tejido agrícola cercano.

Incluir proteínas ecológicas de calidad, como la carne de cerdo ecológica, rica en nutrientes y libre de tratamientos hormonales o antibióticos.

Eliminar ultraprocesados y basar la alimentación en productos frescos.

Equilibrar el menú nutricionalmente, combinando correctamente proteínas, carbohidratos, frutas, verduras y grasas saludables.

Una propuesta realista y sabrosa

Para demostrar que es posible, Granjas San Antonio propone un ejemplo de menú semanal 100% ecológico, equilibrado, económico y adaptado al gusto infantil:

Lunes: Sopa de verduras, lomo de cerdo ecológico con puré de boniato y yogur natural.

Martes: Estofado de ternera ecológica con patatas y zanahorias.

Miércoles: Crema de calabacín, pollo ecológico al horno con arroz integral y yogur natural.

Jueves: Guiso de garbanzos con espinacas, pescado ecológico al horno con patatas asadas y fruta.

Viernes: Puré de zanahoria y calabaza, filetes de jamón 100% ecológicos con ensalada y yogur.

Compromiso desde la base

Desde Granjas San Antonio animan a los centros educativos a plantearse esta transición como parte de su proyecto pedagógico. “Un comedor también puede educar. Si enseñamos a los niños a cuidar del planeta, deberíamos empezar por su plato”.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/266440-se-puede-preparar-un-menu-escolar-100-ecologico.htm