



COMEDOR

Los hábitos alimenticios se establecen a medida que los niños crecen, y éstos se ven influenciados por su entorno: el familiar, el escolar y el social. Son una forma de expresión cultural de un pueblo, testimonio de su historia y tradición. Nuestro Comedor contempla las costumbres socioculturales uruguayas, las tradiciones judías y las normas de Kashrut.

Propuesta

En el Comedor y la Cocina trabajan más de 15 personas en contacto permanente con los alumnos y los directores de todos los sectores: nutricionista, mashguiaj, cocinero, ayudantes y auxiliares de cocina.

Nuestra propuesta se articula entre lo educativo y lo lúdico. En el Comedor se establecen rutinas que generan hábitos saludables y, asimismo, se realizan almuerzos temáticos de diferentes actividades: festejo del Día del Niño, alentar a la Selección Uruguaya de Fútbol, lom Haatzmaut, Pesaj, Purim, Declaratoria de Independencia Uruguaya, entre otros.

El menú elaborado es balanceado y variado, e incluye alimentos de los 4 grupos: lácteos, carnes, harinas o cereales, frutas y verduras. Se basa en las recomendaciones nutricionales para la población uruguaya, propuestas por el Ministerio de Salud Pública y las normas de Kashrut.

Actualmente, el Comedor elabora comida para niños que necesitan realizar tratamiento alimenticio: celíacos, diabéticos, hipertensos, obesos, hiperinsulinemias y trastornos digestivos. Se realiza un gran esfuerzo para que el menú sea similar, y el niño no se sienta diferente frente a sus pares.

Por recomendación del Ministerio de Salud Pública, las cantinas de nuestra Escuela venden únicamente alimentos y bebidas saludables. Asimismo, todos los alumnos, desde Gan a Bachillerato, reciben frutas en los diferentes recreos.

Se logra un menú equilibrado, atractivo, higiénicamente preparado, que proporciona a nuestros niños los nutrientes necesarios para la realización de diferentes actividades físicas e intelectuales, contribuyendo a obtener un adecuado crecimiento y desarrollo.



📍 J. B. Lamas 2835/45 - C.P.: 11.300

☎ (+598) 2708 1712

🌐 www.escuelaintegral.edu.uy

✉ nutricionista@escuelaintegral.edu.uy

f Escuela Integral Hebreo Uruguay

📷 [escuela.integral](https://www.instagram.com/escuela.integral)