

Alimentos ecológicos

Se define la agricultura ecológica como un sistema de producción agrícola que proporciona al consumidor alimentos frescos, sabrosos y auténticos al tiempo que respeta los ciclos vitales de los sistemas naturales. Se basa en el respeto al medio ambiente y a los animales y pone énfasis en la producción de alimentos estacionales. A estos productos se les puede llamar ecológico, biológico u orgánico.

La producción ecológica se basa en una serie de objetivos y principios:

- *Rotación de cultivos como prerequisite para el uso eficiente de los recursos.*
- *Límites muy estrictos en el uso de pesticidas (herbicidas, fungicidas, etc.) y fertilizantes sintéticos, antibióticos para ganado, aditivos y coadyuvantes en alimentos.*
- *Prohibición del uso de organismos modificados genéticamente (OMG).*
- *Aprovechamiento de los recursos propios, tales como el estiércol para la fertilización o alimentos para el ganado producidos en la propia granja.*
- *Selección de especies vegetales y animales resistentes a enfermedades y adaptadas a las condiciones locales (uso de razas y variedades autóctonas).*
- *Cría de ganado en zonas al aire libre y espacios abiertos y con alimentación ecológica (como mínimo el 85% de su alimentación tiene que ser ecológica).*

La producción ecológica se asocia, en un primer momento, a frutas frescas; hortalizas y verduras frescas; leche de vaca, cabra y otros animales; huevos de gallina, codorniz o de otras aves; carne de cordero, vaca, pollo o cerdo; o cereales (avena, arroz, trigo, cebada...). No obstante, los productos transformados también forman parte de este segmento (vino, yogures, panes, zumos, frutas y verduras en conserva, café, galletas... e incluso artículos para bebés). En la Unión Europea, Italia, España y Alemania tienen las mayores superficies de explotación ecológica; la demanda de estos productos está creciendo pero siguen siendo alimentos más caros.

Tras salir de la granja o de la explotación agrícola, un alimento ecológico deberá todavía cumplir una serie de requisitos a su paso por las manos de transformadores, distribuidores y vendedores. Existen autoridades públicas y organismos privados de inspección para asegurar el cumplimiento de los preceptos que la caracterizan en todos los eslabones de la cadena de suministro. Los artículos que llevan el logotipo de producción ecológica de la UE aseguran que:

- *Como mínimo, un 95% de los ingredientes del artículo han sido producidos ecológicamente.*
- *El producto cumple con las normas del plan de inspección oficial.*
- *Proviene directamente del productor o del transformador en un envase sellado.*
- *Identifica al productor, al transformador o al vendedor y lleva el nombre o código del organismo de inspección.*

¿Sabes qué hace que la carne sea ecológica?

La carne ecológica procede de animales criados con una alimentación básicamente ecológica, en criaderos enfocados hacia el bienestar de los animales.

Al ganado ecológico se le mantiene sano, preferiblemente pastando en espacios abiertos o bien en corrales al aire libre y permitiéndose que mantengan sus colas, picos y cuernos.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

- **Lentejas**
Hidr: 32,3 Prot: 17,0 Cal: 245,2 Lípidos: 5,4
- **Medallón de gallineta con salsa de tomate**
Hidr: 2,9 Prot: 20,0 Cal: 149,9 Lípidos: 6,6
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

5

- **Puré de zanahoria**
Hidr: 31,2 Prot: 5,0 Cal: 175,4 Lípidos: 3,3
- **Ternera guisada con verduras**
Hidr: 9,5 Prot: 23,2 Cal: 293,4 Lípidos: 18,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

6

- **Arroz con tomate**
Hidr: 55,2 Prot: 5,6 Cal: 284,3 Lípidos: 4,7
- **Lomo adobado con lechuga**
Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

7

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5
- **Escalopín de pollo con patatas chips**
Hidr: 13,0 Prot: 24,5 Cal: 303,3 Lípidos: 17,3
- **Petit-suisses**
Hidr: 17,2 Prot: 8,3 Cal: 141,3 Lípidos: 4,4

8

- **Spaghettis**
Hidr: 52,0 Prot: 9,2 Cal: 336,2 Lípidos: 10,0
- **Filete de lenguado con lechuga**
Hidr: 8,6 Prot: 25,9 Cal: 218,8 Lípidos: 9,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

11

- **Arroz tres delicias**
Hidr: 56,4 Prot: 10,4 Cal: 319,1 Lípidos: 7,0
- **Nuggets con lechuga**
Hidr: 13,0 Prot: 17,0 Cal: 262,2 Lípidos: 15,8
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

12

- **Acelga c/patata y zanahor.**
Hidr: 23,4 Prot: 5,6 Cal: 164,9 Lípidos: 5,5
- **Jamón fresco en piperrada**
Hidr: 3,9 Prot: 17,0 Cal: 257,2 Lípidos: 19,6
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

13

- **Macarrones**
Hidr: 50,2 Prot: 9,5 Cal: 330,5 Lípidos: 10,2
- **Emperador encebollado**
Hidr: 7,2 Prot: 25,8 Cal: 291,9 Lípidos: 17,8
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

14

- **Crema de calabacín**
Hidr: 28,3 Prot: 5,4 Cal: 168,8 Lípidos: 4,1
- **Hamburguesas con tomate con patatas panaderas**
Hidr: 13,2 Prot: 9,8 Cal: 241,8 Lípidos: 16,8
- **Fruta fresca**
Hidr: 15,8 Prot: 2,6 Cal: 91,4 Lípidos: 2,2

15

- **Alubias pintas**
Hidr: 28,5 Prot: 17,3 Cal: 229,6 Lípidos: 4,8
- **Filete de lenguado con tomate fresco**
Hidr: 8,6 Prot: 25,9 Cal: 218,8 Lípidos: 9,3
- **Actimel**
Hidr: 17,6 Prot: 3,8 Cal: 104,6 Lípidos: 2,1

18

- **Puré de verdura**
Hidr: 33,8 Prot: 6,2 Cal: 192,2 Lípidos: 3,5
- **Pechuga a la villeroi con lechuga**
Hidr: 20,4 Prot: 5,8 Cal: 188,5 Lípidos: 9,3
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

19

- **Garbanzos**
Hidr: 34,9 Prot: 15,3 Cal: 259,5 Lípidos: 8,1
- **Merluza a la romana con limón**
Hidr: 0,9 Prot: 0,2 Cal: 5,1 Lípidos: 0,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

20

- **Sopa de fideos**
Hidr: 24,3 Prot: 7,3 Cal: 136,2 Lípidos: 3,5
- **Muslo de pollo asado con patatas fritas**
Hidr: 0,0 Prot: 20,6 Cal: 210,2 Lípidos: 14,2
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

21

-

22

-

25

-

26

-

27

-

28

-

29

-