

# PLAN DE REDUCCIÓN DE LA HUELLA AMBIENTAL EN EL ÁMBITO ESCOLAR

## 5. Menú en el comedor escolar



**CENTROS DOCENTES POR EL CLIMA  
EMERGENCIA CLIMÁTICA**

Octubre de 2019

## PLAN DE REDUCCIÓN DE HUELLA AMBIENTAL EN EL ÁMBITO ESCOLAR

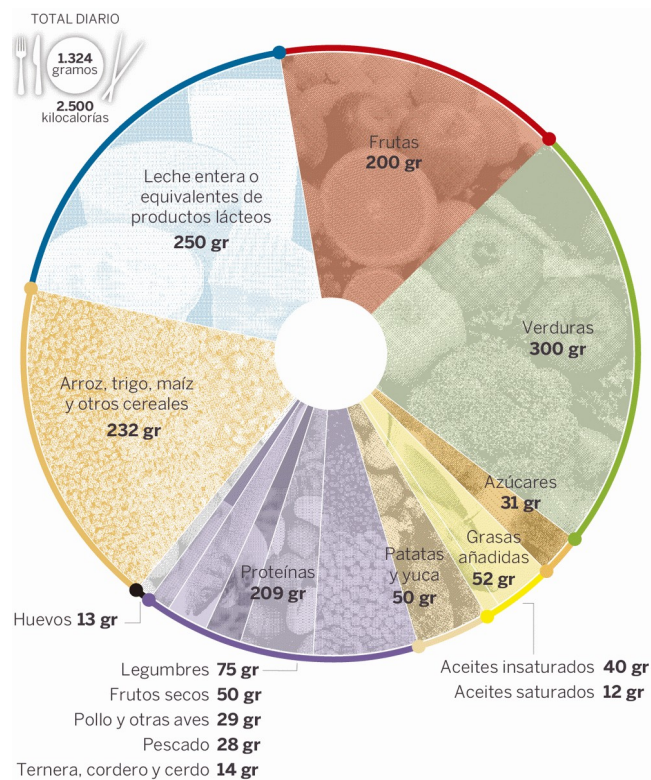
### 5. MENÚ EN EL COMEDOR ESCOLAR

#### ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Dieta adecuada para urgencia climática.....	3
2. Qué hacer con los residuos de comida.....	4

## 1. DIETA ADECUADA PARA URGENCIA CLIMÁTICA

De acuerdo con el reciente informe de la ONU (agosto de 2019), en el que se insta a la sociedad a modificar de manera urgente el tipo de dieta actual, en los centros educativos comprometidos con la protección del Planeta se establecerá un modelo que responda a la urgencia climática. Este modelo tendrá en cuenta las recomendaciones nutricionales de l@s expert@s:



Fuente: <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

Como modelo de dieta semanal, sana y sostenible, que responde a la urgencia climática, se propone el siguiente a modo de referencia:

L		Verdura		Legumbre	Lácteo			Fruta	Aceite de oliva
M	Pollo/ ternera (semanas alternas)	Verdura				Arroz, trigo, maíz, cereales		Fruta	Aceite de oliva
X		Verdura	Patata		Lácteo		Frutos secos	Fruta	Aceite de oliva
J	Pescado	Verdura		Legumbre				Fruta	Aceite de oliva
V	Huevo	Verdura				Arroz, trigo, maíz, cereales		Fruta	Aceite de oliva

Informaciones al respecto:

- Informe de la ONU sobre la dieta:  
<https://www.20minutos.es/noticia/3727253/0/onu-cambiar-dieta-cambio-climatico/>
- Cambio de dieta:  
[https://elpais.com/elpais/2019/08/08/opinion/1565285063\\_651683.html](https://elpais.com/elpais/2019/08/08/opinion/1565285063_651683.html)
- Composición de la dieta:  
[https://elpais.com/sociedad/2019/01/16/actualidad/1547667687\\_190434.html](https://elpais.com/sociedad/2019/01/16/actualidad/1547667687_190434.html)

## 2. QUÉ HACER CON LOS RESIDUOS DE COMIDA

Los residuos se pueden compostar y emplear en el abonado de las plantas o huerto del recinto escolar.

Para ello, se sugiere que se haga uso de los siguientes elementos y procedimientos.

- En el comedor escolar habrá un pequeño contenedor o recipiente donde verter los restos de comida sobrante, así como en las aulas y el recreo. Los restos animales del comedor se desecharán aparte, en los días en que se generen.
- El contenido del contenedor de restos orgánicos no animales se depositará diariamente en otro contenedor mayor, destinado solo a este residuo.
- Cada 2-3 días, un/a encargada/o del Centro depositará el contenido en la compostera.
- La compostera solo precisa de una estructura rígida, que se puede fabricar con palets y una tapa de madera. Las medidas del volumen rellenable pueden ser 1m ancho x 1m alto x 1,5 m profundo. Es necesario crear dos o tres espacios contiguos de compostera, dependiendo del número de comensales. Para 50 comensales, dos composteras. Para 100 comensales, tres; para más comensales, aumentar la medida del ancho de la compostera.

- El residuo orgánico ha de mezclarse con residuo seco, para que se produzca el proceso de compostación. Este residuo seco puede ser: restos de poda, paja seca, hojarasca que no se apelmace, restos de cartón troceado sin tinta, viruta o serrín. Conseguir y disponer de este material suele ser lo más complejo del proceso.
- Cada tres días, el contenido de la compostera hay que airearlo, utilizando un rastrillo-pala o, si se ha alcanzado un volumen de más de 40 cm de alto, con un tornillo de compostera (<https://www.optimuslanzarote.com/compostadores-y-accesorios/16859-aireador-de-compost-1-metro-x-8-mm.html>).
- Cuando ya se ha colmatado la primera compostera, se comienza a llenar la segunda. El compost de la primera compostera estará listo a los cuatro meses. Esta se vaciará, utilizando el compost en el huerto o jardín (arbustos, alcorques de árboles, aromáticas...) o se lo podrán llevar las familias para su uso en balcones o jardín. No contine gérmenes dañinos, huele a tierra de bosque, y es muy nutritivo para las plantas.