



Te encuentras en Inicio / Empresas / Proveedoras /



## Dr Schär Foodservice: especialidades sin gluten para la vuelta al colegio

26-08-2015

Tras el verano, llega el momento de preparar la vuelta al colegio de los niños; la intolerancia al gluten no debe suponer un impedimento a la hora de preparar a los más pequeños un almuerzo variado y seguro.

A media mañana y tras varias horas de clase, es normal que los niños se empiecen a sentir más cansados y adormecidos. La hora del recreo es un momento excelente para que los niños tomen un tentempié que les aporte la energía suficiente para seguir atentos durante el resto de sus actividades. En este sentido, Schär ofrece unos consejos prácticos para elaborar un almuerzo sin gluten que ayude a los pequeños a comenzar su vuelta a la rutina de forma saludable y sin preocupaciones.

### Los 'básicos' de un almuerzo nutritivo

- Frutas enteras, como el plátano, la mandarina o la manzana, o cortadas en trocitos, como pueden ser las fresas, gajos de naranja, pera o melocotón. La fruta es uno de los alimentos más completos por su aporte de agua y vitaminas.
- Frutos secos, en crudo, pero no fritos, como son las nueces, las avellanas, o las almendras, que aportan mucha energía.
- Lácteos que sean fáciles de beber, como los yogures líquidos, o zumos 100% de fruta, que además son muy ricos en vitaminas. Y por supuesto, beber mucha agua.
- Barritas de cereales, con gran contenido en fibra.
- Bocadillos de pan sin gluten, con mantequilla, queso tierno o embutido sin gluten. El pan proporciona hidratos de carbono que suponen energía pura para el cuerpo de los niños. Para que haya variedad, es posible alternar entre diferentes tipos de pan sin gluten.

- De vez en cuando, un *snack* sin gluten dulce, como galletas o chocolate.
- Para que la merienda esté fresca e intacta hasta la hora del recreo, además de envolverlo en un recipiente hermético, puedes poner una hoja de lechuga bajo el relleno. De esta forma, no se reblandecerá el pan.
- En el caso de la fruta o verduras, deben cortarse en rodajas pequeñas y si se rocían con un poco de zumo de limón se mantienen frescas durante más tiempo y no se oxidan.
- Utiliza botellas con tapón de rosca para el agua o el zumo. De esta forma, no se les verterá nada de líquido.
- Hay que preparar raciones pequeñas... no se trata de hacer un almuerzo completo sino 'contentar el hambre' hasta la hora de la comida.

Schär propone además una planificación semanal con cinco ideas de merienda sin gluten que no pueden faltar en la mochila de los niños celíacos durante este curso.

#### **'Focaccia de jamón y queso'**

Con un innovador formato individual, con envoltorio apto para hornear, garantiza un 100% de seguridad, protegiéndolo de cualquier riesgo de contaminación. Se puede preparar en apenas unos minutos y se pueden tomar en cualquier lugar, lo que le convierte en un *snack* perfecto para los niños y adultos.

#### **'Croissant con crema de avellana'**

Este nuevo producto, que viene congelado, ha sido cuidadosamente preparado para que las personas intolerantes al gluten puedan consumirlo sin preocupaciones.

#### **'Muffin choco'**

El postre de moda en todo el mundo también se puede disfrutar ahora sin gluten. Gracias a su formato individual, los 'Muffin choco' son cómodos y fáciles de transportar lo que le convierte en una opción dulce perfecta.

#### **'Choco Cake'**

Esponjoso bizcocho relleno de deliciosa mermelada de albaricoque y con una capa de sabroso chocolate, son los elementos de esta tarta congelada ideal para los 'pequeños' amantes del cacao. Además, conserva toda su frescura y sabor gracias a su cómodo formato, sólo hay que descongelar ¡y listo!

#### **'Mini Baguette'**

Una pequeña baguette pre-cocida en un práctico envase. Tiene un sistema de envasado monocámara, y en el horno está lista en tan solo cinco minutos. Una vez tostada, la 'Mini Baguette' permanece crujiente durante horas.

[www.drschaer-foodservice.com/es](http://www.drschaer-foodservice.com/es)