

# Régimen alimentario

En la cocina de la escuela nuestra cocinera elabora a diario un menú equilibrado, sano y nutritivo, adaptado a las necesidades de cada niño. Nuestros proveedores son de gran calidad y cumplen con todas las normativas de seguridad alimentaria.

## Triturado

Se preparará papilla de verduras trituradas con el tipo de proteína que los padres autoricen a los niños de nido que lo necesiten. La papilla se aliña con aceite de oliva y la variedad se realiza a partir de patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, calabacín, apio y puerro. En el postre se alternará papilla de frutas o yogur. Los bebés lactantes menores de 6 meses que tomen leche materna o leche de sustitución no deberán abonar la cuota de comedor, pasada esta edad el servicio de comedor será obligatorio.

## Sólido

El menú de verano comprende los meses de septiembre, junio y julio.

	Semana 1	Semana 2
Lunes	Pasta con carne picada, tomate, cebolla y berenjena	Pasta con salmón, nata, champiñones y cebolla
Martes	Crema de calabacín y tortilla de patata	Guiso de albóndigas de pollo con verduras
Miércoles	Sopa de fideos con garbanzos y pollo	Ensalada de arroz
Jueves	Ensaladilla rusa de patata, zanahoria, guisantes, aceitunas y huevo duro	Hervido y pescado a la plancha
Viernes	Arroz caldoso de calabacín, zanahoria y judías verdes	Sopa de estremitas con huevo y cardo

El menú de invierno comprende los meses de octubre a mayo.

	Semana 1	Semana 2
Lunes	Arroz caldoso de ternera, judías verdes y patata	Pasta con atún, tomate, cebolla y berenjena
Martes	Puré de calabacín y pescado a la plancha	Habichuelas con cardo, patata y zanahoria
Miércoles	Sopa de estremitas con huevo y cardo	Sopa de estremitas con pescado y huevo
Jueves	Lentejas de verduras	Hervido y tortilla francesa con calabacín
Viernes	Guiso de merluza	Garbanzos con verduras y pollo

## Almuerzo y merienda

El almuerzo se dispone en bandejas en el aula a la altura de los niños y se compone de manzana, pera, plátano, mandarina, zumo de naranja, pan con aceite, jamón, queso, mazorcas de maíz y huevo duro. Los niños tienen libertad para elegir qué y cuánto almuerzan, supervisados por el profesorado.

La merienda se compone de fruta de temporada y bizcocho integral casero, galletas, pan con jamón y queso, batido de fresas y plátano o flan casero.

## Régimen alimentario **vegano**

En la cocina de la escuela nuestra cocinera elabora a diario un menú equilibrado, sano y nutritivo, adaptado a las necesidades de cada niño. Nuestros proveedores son de gran calidad y cumplen con todas las normativas de seguridad alimentaria.

### Triturado

Se preparará papilla de verduras trituradas con el tipo de proteína **vegetal** que los padres autoricen a los niños de nido que lo necesiten. La papilla se aliña con aceite de oliva y la variedad se realiza a partir de patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, calabacín, apio y puerro. En el postre se alternará papilla de frutas o **yogur de soja**. Los bebés lactantes menores de 6 meses que tomen leche materna o leche de sustitución no deberán abonar la cuota de comedor, pasada esta edad el servicio de comedor será obligatorio.

### Sólido

El menú de verano comprende los meses de septiembre, junio y julio.

	Semana 1	Semana 2
Lunes	Pasta con <b>proteína vegetal</b> , tomate, cebolla y berenjena	Pasta con <b>proteína vegetal</b> , tomate, champiñones y cebolla
Martes	Crema de calabacín y <b>patatas salteadas con garbanzos</b>	Guiso de <b>patata</b> con verduras y <b>alubias</b>
Miércoles	Sopa de fideos <b>con caldo vegetal con garbanzos</b>	Ensalada de arroz <b>con verduras y lentejas</b>
Jueves	Ensaladilla rusa de patata, zanahoria, guisantes, aceitunas y <b>alubias blancas</b>	Hervido y <b>hamburguesa vegana casera o tofu</b> a la plancha
Viernes	Arroz caldoso <b>con caldo vegetal</b> de calabacín, zanahoria y judías verdes	Sopa de estrellitas <b>con caldo vegetal con garbanzos</b> y cardo

El menú de invierno comprende los meses de octubre a mayo.

	Semana 1	Semana 2
Lunes	Arroz caldoso <b>con caldo vegetal con proteína vegetal</b> , judías verdes y patata	Pasta con <b>proteína vegetal</b> , tomate, cebolla y berenjena
Martes	Puré de calabacín y <b>hamburguesa vegana casera o tofu</b> a la plancha	Habichuelas con cardo, patata y zanahoria
Miércoles	Sopa de estrellitas <b>con caldo vegetal con garbanzos</b> y cardo	Sopa de estrellitas <b>con caldo vegetal con garbanzos</b>
Jueves	Lentejas de verduras	Hervido y <b>hamburguesa vegana casera o tofu a la plancha con calabacín</b>
Viernes	Guiso de <b>patata, verdura y alubias</b>	Garbanzos con verduras

### Almuerzo y merienda

El almuerzo se dispone en bandejas en el aula a la altura de los niños y se compone de manzana, pera, plátano, mandarina, zumo de naranja, pan con aceite y mazorcas de maíz. Los niños tienen libertad para elegir qué y cuánto almuerzan, supervisados por el profesorado.

La merienda se compone de fruta de temporada y **bizcocho integral vegano casero**, pan **con aceite, humus o paté de aceitunas** o batido de fruta con leche vegetal.