

Menú

En la cocina de la escuela, nuestra cocinera Mayra elabora a diario un menú equilibrado, sano y nutritivo, adaptado a las necesidades de cada niño. El menú está diseñado por una dietista y nutricionista infantil.

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
Lunes	Crema de patata, puerro, cebolla, calabacín y queso con taquitos de tofu crujientes por encima	Crema de patata, zanahoria, broccoli y cebolla con bacalao desmenuzado por encima	Crema de zanahoria, puerro, cebolla y leche de coco con tortilla a la francesa
Martes	Pasta con carne de ternera picada y salsa casera de calabaza, cebolla, zanahoria y tomate	Pasta con soja texturizada y salsa casera de cebolla, zanahoria y tomate	Pasta con salsa de queso vegano y taquitos de pavo
Miércoles	Lentejas con arroz y verduras	Arroz meloso de alubias con cebolla, tomate, cardo, puerro y zanahoria	Lentejas con mijo o quinoa y verduras
Jueves	Sopa de fideos con patata, guisantes, coliflor, zanahoria y merluza	Sopa de estrellitas con huevo duro, cardo, puerro, judías verdes y zanahoria	Sopa de fideos integrales con zanahoria, puerro, tomate, garbanzos y pollo
Viernes	Arroz caldoso con pollo, puerro, zanahoria, cebolla, tomate y judías verdes	Arroz caldoso de ternera con patata, zanahoria, champiñones y guisantes	Arroz meloso de rape con guisantes, zanahoria, patata, calabacín y puerro

* Si se desea, solicitar a secretaría versión vegana del menú.

Almuerzo y merienda

	Almuerzo	Merienda
Lunes	Plátano, pera, naranja, pan integral y pavo	Bizcocho casero de avena + fruta
Martes	Plátano, pera, naranja, huevo duro, pan integral y queso	Calabaza o manzana asada con avena y yogur
Miércoles	Plátano, pera, naranja, huevo duro, pan integral y pasas	Tortitas de avena, leche y plátano
Jueves	Plátano, pera, naranja, huevo duro, pan integral y queso	Foccacia con tomate y aceitunas + fruta
Viernes	Plátano, pera, naranja, pan integral y pavo	Batido de avena y fruta + tortita de zanahoria