alquería educación

MENÚ ESCOLAR (2-12 AÑOS)

Semana 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines	Fruta + pan con tomate natural	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines
MEDIA MAÑANA					
ENSALADA	Lechuga, tomate, piña y aceitunas	Lechuga, tomate, queso y orégano	Lechuga, tomate, pasas y huevo duro	Lechuga, maíz, zanahoria, tomate y remolacha	Lechuga, tomate, manzana y maíz
1º PLATO	Lasaña al horno	Cocido de garbanzos con arroz y hortalizas	Paella de pollo	Patatas campesinas con verduras	Crema de zanahoria, puerro y patata
2º PLATO	Tortilla de ajo y perejil	Calamares rebozados	Berenjenas al horno con pisto natural	Panini casero con tomate, queso y jamón cocido	Filete ruso con tomate
POSTRE	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada

Pan semi-integral o blanco y agua

MERIENDA 2-6 AÑOS	Fruta + leche + pan con aceite y jamón cocido	Fruta + yogur + pan con tomate	Fruta + yogur + pan con aceite	Fruta + leche + pan con aceite y queso	Fruta + yogur + bizcocho casero

Semana 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines	Fruta + pan con tomate natural	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines
MEDIA MAÑANA					
ENSALADA	Lechuga, tomate, piña y aceitunas	Lechuga, tomate, queso y orégano	Lechuga, tomate, pasas y huevo duro	Lechuga, maíz, zanahoria, tomate y remolacha	Lechuga, tomate, manzana y maíz
1º PLATO	Espaguetis boloñesa	Judías blancas con arroz y verduras	Arroz con champiñones	Patatas estofadas con ternera jardinera	Sopa de picadillo
2º PLATO	Tortilla de calabacín	Bacalao al horno	Carne en salsa de sofrito casero	Empanadillas de verduras al horno	Albóndigas en salsa de tomate
POSTRE	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada

Pan semi-integral o blanco y agua

MERIENDA 2-6 AÑOS	Fruta + leche + pan con aceite y jamón cocido	Fruta + yogur + pan con tomate	Fruta + yogur + pan con aceite	Fruta + leche + pan con aceite y queso	Fruta + yogur + bizcocho casero

Semana 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines	Fruta + pan con tomate natural	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines
MEDIA MAÑANA					
ENSALADA	Lechuga, tomate, piña y aceitunas	Lechuga, tomate, queso y orégano	Lechuga, tomate, pasas y huevo duro	Lechuga, maíz, zanahoria, tomate y remolacha	Lechuga, tomate, manzana y maíz
1º PLATO	Verbena de pasta (cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento)	Lentejas con arroz y verduras	Cazuela de arroz con rape	Patatas guisadas con almendras (ajo pollo)	Crema de calabacín y patata
2º PLATO	Tortilla de jamón serrano	Pescado blanco con salsa verde (guisantes y perejil)	Zanahorias *baby* gratinadas	Rollitos horneados de jamón cocido y queso	Filete de pollo empanado
POSTRE	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada

Pan semi-integral o blanco y agua

MERIENDA 2–6 AÑOS	Fruta + leche + pan con aceite y jamón cocido	Fruta + yogur + pan con tomate	Fruta + yogur + pan con aceite	Fruta + leche + pan con aceite y queso	Fruta + yogur + bizcocho casero

Semana 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines	Fruta + pan con tomate natural	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines
MEDIA MAÑANA					
ENSALADA	Lechuga, tomate, piña y aceitunas	Lechuga, tomate, queso y orégano	Lechuga, tomate, pasas y huevo duro	Lechuga, maíz, zanahoria, tomate y remolacha	Lechuga, tomate, manzana y maíz
1º PLATO	Espaguetis carbonara (con leche evaporada)	Potaje de garbanzos y arroz con hortalizas	Arroz tres delicias (tortilla, jamón cocido y guisantes)	Patatas marineras con pescado blanco y almejas	Sopa de picadillo
2º PLATO	Tortilla de setas	Bacaladillas fritas	Pollo asado al limón	Huevos rellenos de pisto casero	Empanada de jamón cocido y queso *Edam*
POSTRE	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada

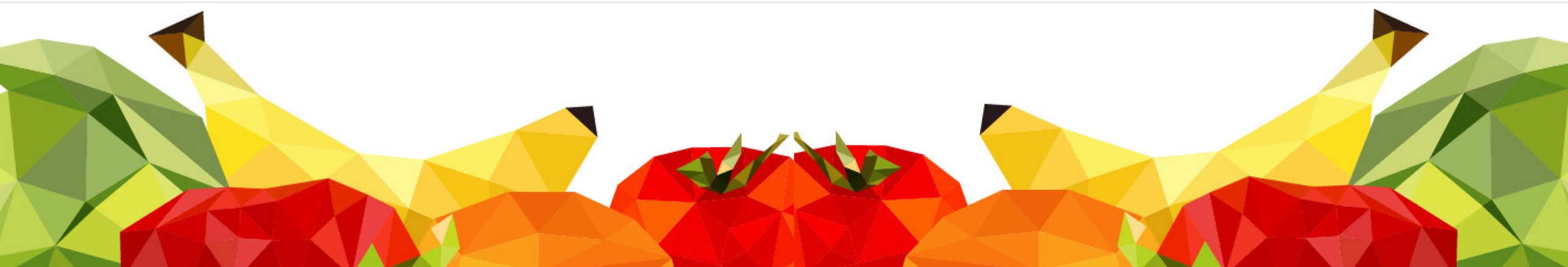
Pan semi-integral o blanco y agua

MERIENDA 2–6 AÑOS	Fruta + leche + pan con aceite y jamón cocido	Fruta + yogur + pan con tomate	Fruta + yogur + pan con aceite	Fruta + leche + pan con aceite y queso	Fruta + yogur + bizcocho casero

Semana 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines	Fruta + pan con tomate natural	Fruta + pan con aceite	Fruta del tiempo + colines
MEDIA MAÑANA					
ENSALADA	Lechuga, tomate, piña y aceitunas	Lechuga, tomate, queso y orégano	Lechuga, tomate, pasas y huevo duro	Lechuga, maíz, zanahoria, tomate y remolacha	Lechuga, tomate, manzana y maíz
1º PLATO	Macarrones gratinados con pisto	Lentejas estofadas con verduras y arroz	Cazuela de fideos y pescado	Guiso de patatas y ternera estofada	Crema de verduras
2º PLATO	Tortilla de jamón cocido	Pescado blanco al horno con tomate y albahaca	Berenjenas con miel de caña	Coca de coliflor	Pollo en salsa con sofrito casero
POSTRE	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada
	Pan semi-integral o blanco y agua				
MERIENDA 2-6 AÑOS	Fruta + leche + pan con aceite y jamón cocido	Fruta + yogur + pan con tomate	Fruta + yogur + pan con aceite	Fruta + leche + pan con aceite y queso	Fruta + yogur + bizcocho casero

- Todos los menús son elaborados diariamente por nuestro equipo de cocina.
- La elaboración, almacenamiento y manipulación de alimentos se realizan bajo el sistema de calidad y sometido a revisiones periódicas.
- El diseño de menús está supervisado por profesionales de la nutrición, teniendo en cuenta las necesidades y edades de nuestro alumnado.
- Las calorías y cantidades están adaptadas a cada edad y manteniendo el equilibrio óptimo entre la ingesta de grasas, proteínas e hidratos de carbono.
- Los productos, alimentos y marcas son seleccionados previo análisis profesional y bajo los estándares de máxima calidad.
- Las frutas, verduras y hortalizas se incluyen en la elaboración de los distintos platos según la temporada.
- Contemplamos dietas especiales, alergias e intolerancias, al igual que dietas “blandas” para casos puntuales en que así se necesiten.

ESPECIFICACIONES GRUPO 2-3 AÑOS (CLASE AMARILLA)

- No se consumen frutos secos. El yogur es siempre natural y casero, tanto al mediodía como en la merienda.
- Durante el primer trimestre, se les ofrece fruta en forma de papilla. Posteriormente, a la merienda diaria se le añade también una pieza de fruta.
- Algunos ingredientes de primer y segundo plato se introducen de forma gradual educando el gusto, y otros se adaptan también por seguridad (ejemplo: pescado sin espina).
- Diariamente se informa sobre la ingesta de alimentos del alumnado.