



Nuevo curso, nuevas normas

Así son nuestros menús



Los menús tendrán una mayor presencia de verduras, legumbres, fruta fresca y cereales integrales, y se reducirá el consumo de carnes procesadas, frituras y productos precocinados.



En nuestra escuela:

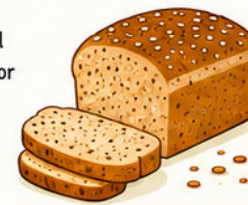
- 1** Dos raciones de pescado a la semana: una de pescado blanco y otra de pescado azul.



- 2** Fruta fresca entre cuatro y cinco días por semana. Los lácteos, solo de forma ocasional como postre.



- 3** Pan integral dos veces por semana.



- 4** Introducimos poco a poco la pasta integral, empezando por los fideos finos de la sopa.



- 5** Incorporamos dos productos ecológicos al mes.



- 6** Priorizamos técnicas culinarias saludables: horno, cocción, guisos, vapor y plancha.



- 7** El agua es la bebida habitual durante las comidas.



- 8** Menores de 6 años: no frutos secos enteros. Solo triturados o en preparaciones seguras.



Consultar el menú escolar antes de preparar la cena ayuda a evitar repeticiones y a completar la alimentación diaria con verduras, frutas y diferentes fuentes de proteínas