

## DOSIER INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

### Como trabajamos en Dreams

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de nuestro centro, garantizamos la máxima calidad de nuestros productos.

Cada plato está elaborado con todo el cariño y cuidado posible por parte de nuestra cocinera profesional Alba. Cuida hasta el último detalle para que los menus estén equilibrados, saludables y sabrosos.

Nuestra cocina es elaborada con productos básicos ecológicos o de productor local: verduras, frutas, legumbre....

En resumen es una dieta tradicional mediterranea con nuevas aportaciones que os explicamos a continuación.

#### De 4 a 6 meses

1. Lactancia materna que vendrá congelada a no ser que sea para dar en el día o leche en polvo.
2. En caso de haber introducido cereales sin gluten se les dará papillas o biberón con cereales que traigáis de casa.
3. En caso de haber introducido frutas, en el centro les ofreceremos compota de manzana de elaboración propia con manzanas ecológicas y aromatizada con canela, sin azúcar añadido.

#### De 6 a 12 meses

1. Lactancia para aquellos que la deseen continuar, una vez comenzado con alimentos triturados se pagará la cuota de comida.
2. El centro les ofrecerá un almuerzo de compota de manzana mencionada anteriormente.
3. Las comidas trituradas se elaboran con verduras básicas y suaves: puerro o cebolla, calabaza, patata o arroz, zanahoria, calabacín.
4. Una vez se les introduzca la carne, en el centro siempre se utilizará pechuga de pollo o pavo. En el caso del pescado siempre utilizamos merluza previamente congelada fileteada por seguridad tanto por el Anisaki como por las espinas.
5. En caso de querer menú adaptado en entero, será la misma receta de puré que corresponda al menú semanal. Las verduras serán cortadas a la Brugnoise, pochadas a fuego lento, con guarnición de arroz o patata mas la carne o el pescado que corresponda.

#### Más de 12 Meses:

1. Se introduce el menú normal, según vaya admitiendo el niño.
2. Comienzan los menus de tres platos: primero, segundo y postre. Los menus están elaborados de manera equilibrada respetando una parte de hidratos de carbono, otra de verduras en cantidad y otra de proteína.
3. Los primeros son ensalada, purés, cereales, legumbres o pastas.
4. Los segundos serán dos días carne, dos pescado y uno de base proteínica el huevo.
5. Los **postres son sin azucar**. Yogur natural y fruta.
6. Las meriendas son rotativas semanalmente aportando 3 días frutas variadas procurando que sean de temporada y tortitas ecologicas de arroz sin sal y otros 2 días jamón York y queso fresco con nuestro **pan casero** elaborado en amasadora.
7. Se elaborará plato o **menú entero diferente** en aquellos niños con **alergias o intolerancias** alimenticias.