

# ALIMENTACIÓN DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL ECOLÓGICO Y EN INGLÉS



**Vanessa Villar Martínez**  
**Directora pedagógica**  
[www.guarderiadreams.es](http://www.guarderiadreams.es)  
[dreams2015cei@gmail.com](mailto:dreams2015cei@gmail.com)  
C/ Sancho el Mayor 5  
601340968 / 941571233

## **Nuestra cocina casera, sana y ecológica**

Uno de nuestros pilares en Dreams, es la calidad que procuramos para vuestros hijos en nuestro centro, dando la importancia que merece y tiene la ALIMENTACIÓN. Y por ello elaboramos nuestros menús con un producto local y ecológico. Nuestra comida casera, sana y ecológica con productos de máxima calidad, proveniente de productores locales certificados y realizada al momento de ser servida todos los días, es nuestra manera de cuidar a todos nuestros niños. Es fundamental cuidar nuestras comidas, que sean sanas por un lado y, por otro, en que sean equilibradas en cuanto a sus nutrientes. Evitándoles a nuestros niños tóxicos en su alimentación y por consiguiente en su crecimiento; y proporcionarles una dieta equilibrada y sabrosa al mismo tiempo.

También ofrecemos dietas especiales.

Nuestros puntos fuertes en la cocina son:

### **1. Cocina Diaria, cada día se elabora lo que les vamos a dar:**

1. Elaboramos nuestro propio pan cada día, con una panificadora propia. De esta manera evitamos procesos industriales y mecanizados, disminuimos su huella ecológica porque evitamos su transporte y es más sano porque nuestra harina es ecológica.
2. Elaboramos la compota con frutas de temporada ecológicas. Peladas, cocidas un poco y batidas, son el mejor almuerzo o merienda que les podemos dar. Acompañadas con galletas, tortitas de arroz y maíz.
3. La comida la hacemos cada mañana. Cocinamos con calma y a fuego lento.

### **2. Comida ecológica y de productores locales.**

1. Nuestros productos son de la máxima calidad posible y con sus certificaciones ecológicas.
2. Siempre priorizamos al máximo el respeto por el medio ambiente y por un comercio justo con los productores locales más próximos.

### **3. Elaboración de los menús.**

1. Diseñamos con mimo y mucho cuidado cada menú semanal para que sea equilibrado y tenga todo lo que nutricionalmente necesitamos cada día, atendiendo a las mezclas de los nutrientes y a la capacidad de nuestro cuerpo para asimilarlos.
2. Nuestros menús son una mezcla entre la comida casera tradicional mediterránea y los nuevos conocimientos nutricionales, que la directora del centro ha adquirido en numerosos cursos y talleres sobre alimentación y salud, a los que ha asistido. Siempre enfocados a la alimentación de nuestros pequeños.
3. Cada menú lo hacemos semanalmente y lo enviamos via wasap a todos los padres del centro para que puedan complementarlo con las cenas.

## MENU SEMANAL DE EJEMPLO

MENU DREAMS	MENU CON CARNE	MENU SIN CARNE
Lunes	Arroz con tomate Huevo frito Zum de piña	Arroz con tomate Huevo frito Zum de piña
Martes	Pisto Riojano Pescado salsa verde Bizcocho	Pisto Riojano Pescado salsa verde Bizcocho
Miércoles	Garbanzos con fideos y chorizo Zum de Naranja	Garbanzos con fideos y pescado Zum de Naranja
Jueves	Crema de pescado Gulas al ajillo Petits Suisse	Crema de pescado Gulas al ajillo Petits Suisse
Viernes	Coliflor con Bechamel Lomo con pimientos Gelatina	Coliflor con Bechamel Tortilla francesa Gelatina
	ALMUERZOS	MERIENDAS
Lunes	Fruta, tortitas, galletas	Embutido: jamón de pavo, serrano, york o queso (menú sin carne).
Martes	Fruta, tortitas, galletas	Batido o lácteo, galletas.
Miércoles	Fruta, tortitas, galletas	Fruta trozo o compota
Jueves	Fruta, tortitas, galletas	Tortitas con mermelada
Viernes	Fruta, tortitas, galletas	Fruta trozos o compota, galletas.