

VIERNES 6

VIERNES / DIVENDRES 06
 664,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,5g - HC:69,2g
 Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef
 Encisam, tomaca, dacsá e ingrediente del xef
 Crema de zanahoria
 Crema de carlota
 Longanizas con **parrillada de verduras**
 Llonganisses amb **graellada de verdure**

 Plátano de Canarias
 Plàtan de Canarias
 Pan blanco-Pa blanc



SATISFACCIÓN GLOBAL



- Ensalada: lechuga iceberg/ hoja roble, tiras de zanahoria, y remolacha. Poca vinagreta.
- Crema de zanahoria: textura suave, sabor a zanahoria pero también a patata, cebolla y puerro. Rica.
- Longanizas, buen sabor. Acompañamiento de verduras rehogadas pre-cortadas: berenjena, espárrago, pimiento, cebolla y alcachofa. Normalitas.
- Postre: plátano. Rico.

MARTES 10

MARTES / DIMARTS 10
 629,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:21,4g - HC:76,9g
 Lechuga, tomate, maiz e ingrediente del chef
 Encisam, tomaca, dacsá e ingrediente del xef
 **Lentejas ECO con judías verdes frescas**
Lentilles ECO amb batxoqueta fresca
Tortilla de berenjena con queso fresco
Truita d'alberginia amb formatge fresc
 Fruta de temporada-Fruita de temporada
 Pan blanco-Pa blanc



SATISFACCIÓN GLOBAL



- Ensalada: lechuga, maíz, tomate, tiras de zanahoria, y remolacha. Poca vinagreta.
- Lentejas: bien cocidas, enteras. Fondo espesito. Con trozos de patata. Sabor clásico. Ricas.
- Tortilla de berenjena: muy rica, sabor suave. Coloración amarronada/grisácea que "preocupa" a algun@s niñ@s.
- Un trocito pequeño de queso fresco, está rico.
- Postre: pera, calibre pequeño, está madura pero no blanda, dulce.

LUNES 16

LUNES / DILLUNS 16
 602,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:27,5g - HC:60,7g
MEAT FREE MONDAY
 Tosta de hummus de berenjena
 Tosta d'humus de alberginia
Ensalada de patata con verduras
Amanida de creilla amb verdure
 Pizza vegetal
 Pizza vegetal
 Yogur-logurt /Pan blanco-Pa blanc



SATISFACCIÓN GLOBAL



- Ensalada de patata: patata, maíz, zanahoria, aceitunas negras, huevo duro. Aliño vinagreta y hierbas provenzales. Los trozos de patata estaban enteros, les faltaba un punto de cocción.
- Humus de berenjena: muy rico, se notaba ese toque picante que a veces tiene la berenjena, poco especiado.
- Pizza: base muy fina, tostadita. Relleno de verduras rehogadas con salsa de tomate (calabacín, pimiento, cebolla, zanahoria y champiñón). Con orégano.
- Postre: yogurt artesano Els Masets, muy bueno.

LUNES 23

LUNES / DILLUNS 23

620,1 Kcal - Prot:25,6g - Lip:22g - HC:72,5g

Gaspacho andaluz
Gaspacho andalús
Ensaladilla rusa
Ensalada russa

Merluza al horno en salsa verde con guisantes
Luç al forn salsa vert amb pèsols
Yogur-logurt /Pan blanco-Pa blanc



MIÉRCOLES 25

MIÉRCOLES / DIMECRES 25

613,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,6g - HC:70,5g

Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
Encisam, tomaca, dacsá e ingrediente del xef
Fideuá de verduras

Alitas de pollo al horno con patatas gajo
Aletes de pollastre al forn amb creilles
Fruta de temporada-Fruita de temporada/ **Pan integral/Pa integral**

Cambio en el menú: ensalada de pasta en lugar de fideuá de verduras

Y EN MAYO...

La cara educativa del comedor:



Desde el Grupo de Alimentación del CEIP Cervantes recogemos el proyecto ofrecido por SERUNION "La Comida no se Tira". Este proyecto pretende sensibilizar sobre la problemática social, económica y ambiental que supone el desperdicio de alimentos.

Gracias a la implicación y el apoyo del profesorado de cuarto de primaria, de I@s profesionales del comedor y de la dirección del centro, durante el mes de mayo se ha trabajado esta temática, tanto en las aulas como en el tiempo de comedor, a través de mensajes cortos, actividades y juegos.

Por semanas, se han abordado los siguientes aspectos:

- **IMPACTO MEDIOAMBIENTAL:** las 3R (reducir, reciclar, reutilizar).
- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** los nutrientes, los alimentos y el plato de Harvard.
- **DESPERDICIO ALIMENTARIO:** yo también juego.
- **CONSUMO RESPONSABLE:** agricultura ecológica y consumo de proximidad.

¡¡¡ PRONTO OS CONTAREMOS MÁS!!!



SATISFACCIÓN GLOBAL



SATISFACCIÓN GLOBAL



- Gaspacho andaluz: textura muy espesa y suave. Sabor intenso al clásico gaspacho. Está rico.
- Ensaladilla rusa: patata, zanahoria, guisante, judía verde y mayonesa. Un escaso toque de atún. Se quedó un poco corta de ingredientes. Correcta.
- Pescado, sin acompañamiento, normalito.
- Postre: yogurt de frutas

- Ensalada: lechuga, zanahoria, remolacha, tomate. Poco aliño y sal.
- Ensalada de pasta: hélices de colores bastante cocidas (blanditas), maíz, aceitunas negras, tomate, daditos de jamón york y de queso, huevo duro y orégano. Bien aliñada, pero no aceitosa. Rica.
- Alitas de pollo bien fritas, no aceitosas, muy jugosas. Acompañadas de patatas fritas. Todo muy caliente.
- Postre: plátano, rico.

Un año académico a punto de terminar... 2021-2022

El grupo de alimentación de nuestro cole trabaja 3 ejes fundamentales alrededor del comedor y de la alimentación de nuestr@s hij@s en el ámbito escolar:

- los menús
- la sostenibilidad
- la educación

Con esta iniciativa hemos intentado mantener de alguna manera el vínculo generado entre el comedor y las familias con el proyecto “Madres y padres comensals” en años anteriores.

Por fin, el cole vuelve a abrir sus puertas a las familias y el próximo curso 2022-2023 seguro que lo aprovechamos y podemos disfrutar tod@s junt@s de la experiencia escolar.

