



## Plan de alimentación Oak Tree School 2021

De acuerdo al deseo de cada vez más familias de mantener una **alimentación saludable** en adultos y niños, nos hemos preparado responsablemente para ofrecer a nuestra comunidad un menú aún más natural, sano y balanceado.

Contamos con una nutricionista de planta, quien vela por la calidad del menú y de la respuesta de nuestros alumnos a los alimentos que ofrecemos, promoviendo la aceptación de alimentos nuevos y la asimilación de un plan saludable; evitando el desperdicio.

La fundamentación de esta propuesta se basa en la alimentación saludable desde la simplicidad, tanto en los alimentos en sí, como en los métodos de preparación, siempre prefiriendo productos frescos que preparamos diariamente en la cocina de Oak Tree.

Dentro de nuestro menú encontrarán frutas y vegetales que llegan al kinder cada lunes.

Cocinamos con olores frescos y salsa de tomate natural preparada en nuestra cocina. Las preparaciones no contienen grasas agregadas, colorantes, consomé, salsas, ni ningún aditivo o saborizador. Hemos eliminado las harinas procesadas y el azúcar blanco, agregando solamente en casos muy particulares azúcar crudo a los frescos más ácidos (ej: limonada, cas, mora). Como siempre hemos hecho, nos limitamos de incluir nueces, miel de abeja y los alimentos conocidos como más alergénicos.

Estaremos rotando mensualmente un esquema de menú, el cual enviaremos a sus hogares vía correo y estará disponible también en nuestra página web.

## MENU DE MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Banano Galletas cocanas Fresco de cas	Piña Torta de huevo con espinaca Fresco mora / Agua	Sandía Arepas Fresco tamarindo / Agua	Mango Galletas de mantequilla Fresco de piña / Agua	Manzana verde Cereal Limonada / Agua
Sandía Palitos mixtos Fresco cas / Agua	Banano Tostadas con jalea Fresco de maracuyá / Agua	Manzana amarilla Froot Loops Limonada / Agua	Piña Queque de banano Fresco piña / Agua	Mango Sorbetos Fresco fresa con limón/ Agua
Sandía Bizcochos Fresco de maracuyá	Banano Rollito de tortilla con frijol Naranjada / Agua	Sandía Galletas Fibra Miel Fresco tamarindo / Agua	Mango Galletas María Fresco cas / Agua	Fresa Pancakes Fresco mora / Agua
Manzana gala Galletas cocanas Limonada / Agua	Fresas Galletas de mantequilla Fresco carambola / Agua	Sandía Galletas caseras Limonada / Agua	Mango Galletas de animalitos Fresco mora / Agua	Banano Queque casero Fresco piña / Agua

## MENU DE ALMUERZOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa negra con huevo y arroz	Pasta bolognesa	Picadillo de chayote con elote Arroz	Chili beans con pavo Arroz	Garbanzos con pollo, papa y zanahoria Arroz blanco
Lacitos con pollo y brócoli	Picadillo de papa con carne molida	Crema de tomate con pollo	Arroz con pollo Frijolitos Tomate	Cubaces on carne Arroz con zanahoria
Pasta Popeye	Ollita de carne	Lentejas con pollo y zanahoria Arroz	Arroz oriental (huevo, pavo, vegetales)	Frijoles blancos con carnita mechada Rueditas de zanahoria Brócoli
Pasta pomodoro	Sopa de pollo verduritas y fideos	Frijoles tiernos con pollo Brócoli y arroz	Picadillo de vainica y zanahoria con carne Arroz	Crema de espinacas Arroz con zanahoria