



## LA COMIDA EN AMADAHÍ

### La Cocina alimenta los cinco sentidos,

Incluso el sexto que es el **amor**.

Diana García



En Amadahi apostamos por un modelo muy respetuoso de alimentación, **Amadahi es miembro de la Plataforma por una Alimentación Responsable en la Escuela** <http://comedoresresponsables.org/manifiesto/>



y tenemos nuestra etiqueta de Eco-comedor escolar





Al contenido de nuestros menús en los que **gradualmente** iremos incorporando materias primas estacionales, de Km 0 y/o de **SELLO ECOLÓGICO** (arroz, pasta y legumbre), yogures, aceite ecológico, verduras y frutas ecológicas, de km 0 y/ estacional y una presentación de los platos divertida y muy apetitosa. Comer todos juntos, sirviéndose ellos mismos en la mesa... autorregulándose de manera extraordinaria y participando en todo el proceso...y todo en un ambiente calmado y de tranquilidad.



**NUESTROS MENÚS.** Entregamos a las familias un menú cada dos meses, que atiende a los alimentos de temporada, ecológicos y/o Km 0... con presentaciones muy cuidadas para cada plato y comensal.



El comedor de Amadahi NO se define como un espacio residual en el contexto educativo. Suponemos que lo que pasa en el comedor es tan importante en la escuela cómo lo que ha pasado antes o va a pasar después. El ritmo ,la organización son claves en nuestra propuesta gastronómica para lograr el respeto. Trazamos así un camino de asombro para aprender a comer, con curiosidad a la hora de probar, sin la presión de comer por obligación. Un comedor que nutre el cuerpo y el alma.

**Todas las familias tienen la oportunidad de solicitar un menú para casa** y saborear así, lo que se *cuece* en el comedor Amadahi.



Abrimos la posibilidad de adquirir productos ecológicos ¿Os apetece?

Trabajamos con el grupo ALEGA (verduras ecológicas de temporada y proximidad), que nos sirve los martes. Así nuestros menús ganan en calidad (los alimentos maduran de forma más natural hasta su momento óptimo de consumo), las familias continúan en casa el modelo iniciado en la escuela y cambian parte de sus hábitos alimenticios, ayudamos a la economía local consiguiendo un precio más asequible y nos comprometemos como sociedad a proteger el futuro de nuestros hijos (dejando de consumir productos que no son de temporada y potenciando el consumo de los que sí lo son).

Si nos avisáis os incluimos en el WP para que podáis gestionarlo directamente.



*Cocinamos in situ...y los adultos nos sentamos en la mesa con los niñ@s, compartimos ese momento de vínculo y educativo.*



*Tu peque...¿Es comilón Amadahi? Entonces, deberá traer **una servilleta de tela para cada día de la semana, marcada con su nombre** dentro de una bolsa también marcada (los viernes os devolvemos todas, para que las podáis lavar) **y un kit de higiene para el cepillado de sus dientes**. La aportación mensual por alimentación y ampliación de horario es de 115 euros /mes , que se abonarán en el centro el día 1 de cada mes junto con la cuota de escolaridad, se ruega respeten los plazos de abono.*

**¿No es comilón Amadahi?** Puede serlo cuando lo necesites previo aviso, la aportación por menú sería entonces de 6.5 euros/menú.

*¿ Necesitas un menú de adulto? El coste del mismo es de 8 euros/menú*



Recordaros que Amadahi ofrece a veces un tentempié a media mañana , compuesto por fruta principalmente o pan que elaboramos, el coste de dicho tentempié es 0 euros

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12-16 sept 3-7 oct	RISSOTO DE VERDURAS	ENSALADA DE PATATA	CREMA DE VERDURA	MACARRONES INT. CON ZANAHORIA	SOPA DE VERDURA Y FIDEO S/G
31-4oct/nov 28-2nov/dic	TORTILLA VEGETAL	LENTEJAS CON VERDURA	GUISO DE CEFALODOS O DE PESCADO	LEGUMBRES Y VERDURA EN SALSA	BURGUER O PASTEL SALADO DE VERDURA
19-23 sept 10-14 oct	ESPAGUETI INTEGRAL EN SALSA	SALTEADO DE VERDURAS	PAELLA MULTIVEGETAL	CREMA DE VERDURA Y PATATA	VERDURA DE TEMPORADA AL VAPOR
7-11 nov 5-9 dic	HUEVOS A LA PLANCHA	ESTOFADO DE ALUBIAS	PESCADO DE LONJA	GUISO DE PROTE VEGETAL	EMPANADA DEL DIA
26-30 sept 24-28 oct	SOPA DE VERDURA Y FIDEOS S/G	ENSALADA DE PRIMAVERA	MACARRONES INT. CON SALSA	CREMA DE VERDURA Y PATATA	ARROZ CREMOSO
21-25 nov 19-22 dic	TORTILLA DE ZANAHORIA	GUISO DE GARBANZOS	PESCADO DE LONJA FRITO (H. GARBANZO)	LEGUMBRES Y VERDURA ESTOFADOS	BURGUER O PASTEL SALADO DE VERDURA
3-7 oct	CREMA DE VERDURA	VERDURA DE TEMPORADA AL VAPOR	ARROZ INTEGRAL 3 VERDURAS	ESPAGUETI INTEGRAL CON VERDURA	CREMA DE VERDURA
31-4oct/nov 28-2nov/dic	HUEVOS AL HORNO CON PATATA	LEGUMBRES ESTOFADAS	PESCADO DE LONJA AL HORNO	GUISO DE PROTE VEGETAL	PIZZA VEGETAL
	<b>POSTRE</b> FRUTA DE TEMPORADA (MARTES LACTEO)				