

NURSERY
Second stage

	MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
1º	Roasted pasta gratin with chorizo Espirales gratinadas al horno con chorizo	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduritas 3 years: Legume cream 3 Años Crema de legumbre	Pumpkin cream Crema de calabaza	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras	CONSTITUTION DAY
2º	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pavo con verduritas al vapor	Roasted megrim in spinach sauce with baby carrots Filetes de gallo al horno en salsa de espinacas con zanahorias baby	Grilled chicken breast with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas panaderas al horno	Battered sole with lettuce and tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate	
	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1º	NO SCHOOL	Steamed runner beans sautéed with ham Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Cocido soup Sopa de Cocido
2º		Battered hake with roasted pumpkin Merluza a la romana con calabaza asada	Grilled pork loin in sauce with fries Lomo a la plancha en salsa con patatas fritas	Roasted sole in carrot sauce with lettuce and maize salad Lenguadina al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz	Complete cocido with chickpeas, meat, chorizo, potato, carrot Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata, zanahoria.
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1º	Roasted Marinière fideua Fideua marinera al horno	Vegetable paella Paella huertana	Zucchini cream Crema de calabacín	Stewed chickpeas Madrileña style Garbanzos estofados a la madrileña	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas
2º	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate	Battered megrim with tomato and maize salad Filetes de gallo a la romana con ensalada de tomate y maíz	Meatballs Jardinière with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Roasted sole in Marinière sauce with carrots Lenguadina al horno en salsa marinera con zanahorias	Roast chicken with apple purée Pollo asado con puré de manzana
DESSERTS POSTRES		Fresh fruit (3 days per week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

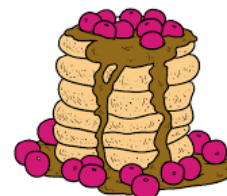
2º CICLO				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
2	424	39	18	20
3	422	47	30	13
4	365	39	18	15
5	460	41	22	23
10	460	41	22	23
11	451	38	23	23
12	399	47	24	13
13	498	36	24	29
16	376	51	15	13
17	416	44	24	16
18	518	40	22	30
19	503	56	36	15
20	429	40	33	15

TORTITAS PARA LAS TARDES DE NAVIDAD

¿Te apetece cuidar a tus niñ@s por Navidad? Estas tortitas harán las delicias de los más pequeños; además de nutrirles y evitar azúcares y otros ingredientes no saludables.

INGREDIENTES (8 tortitas)

- 60 gramos de harina de avena
- 2 plátanos maduritos
- 3 huevos.



PROCEDIMIENTO

- ✓ Mezcla y bate todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
- ✓ Pon un poco de aceite en la sartén y vierte parte de la mezcla. Dale la vuelta cuando veas que salen burbujitas.

OTROS

- ⇒ La harina de avena la puedes hacer tú mismo triturando los copos de avena.
- ⇒ Los plátanos cuanto más maduros mejor; así le aportarán más dulzor a la mezcla.
- ⇒ Puedes añadir por encima chocolate negro, fruta, frutos secos, compota de manzana, etc....
- ⇒ Si tienes una plancha, será aún más sencillo que hacerlo a la sartén; además de que ahorrarás tiempo.

¡HAZ TU PROPIA MEZCLA Y A DISFRUTAR!



NURSERY
Second stage Celiacs

	MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
1º	Roasted pasta gratin with chorizo Espirales gratinadas al horno con chorizo	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduritas 3 years: Legume cream 3 Años Crema de legumbre	Pumpkin cream Crema de calabaza	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras	CONSTITUTION DAY
2º	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pavo con verduritas al vapor	Roasted megrim in spinach sauce with baby carrots Filetes de gallo al horno en salsa de espinacas con zanahorias baby	Grilled chicken breast with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas panaderas al horno	Battered sole with lettuce and tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate	
	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1º	NO SCHOOL	Steamed runner beans sautéed with ham Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Cocido soup Sopa de Cocido
2º		Battered hake with roasted pumpkin Merluza a la romana con calabaza asada	Grilled pork loin in sauce with fries Lomo a la plancha en salsa con patatas fritas	Roasted sole in carrot sauce with lettuce and maize salad Lenguadina al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz	Complete cocido with chickpeas, meat, chorizo, potato, carrot Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata, zanahoria.
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1º	Roasted Marinière fideua Fideua marinera al horno	Vegetable paella Paella huertana	Zucchini cream Crema de calabacín	Stewed chickpeas Madrileña style Garbanzos estofados a la madrileña	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas
2º	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate	Battered megrim with tomato and maize salad Filetes de gallo a la romana con ensalada de tomate y maíz	Meatballs Jardinière with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Roasted sole in Marinière sauce with carrots Lenguadina al horno en salsa marinera con zanahorias	Roast chicken with apple purée Pollo asado con puré de manzana
DESSERTS POSTRES		Fresh fruit (3 days per week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			
All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs Todas las salsas, los empanados y los rebozados están cocinados con productos específicos para celiacos.					

2° CICLO				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
2	424	39	18	20
3	422	47	30	13
4	365	39	18	15
5	460	41	22	23
10	460	41	22	23
11	451	38	23	23
12	399	47	24	13
13	498	36	24	29
16	376	51	15	13
17	416	44	24	16
18	518	40	22	30
19	503	56	36	15
20	429	40	33	15