

NURSERY  
2 years

|                             | MONDAY 2  | TUESDAY 3   | WEDNESDAY 4   | THURSDAY 5   | FRIDAY 6   |
|-----------------------------|---|---|---|--|--|
| 1º                          | Roasted pasta gratin with chorizo<br>Espirales gratinadas al horno con chorizo  | Legume and vegetable cream<br>Crema de legumbre y verduras  | Pumpkin cream<br>Crema de calabaza  | Poultry soup with Alphabet<br>Sopa de ave con letras   | <b>CONSTITUTION DAY</b>  |
| 2º                          | Turkey ragu with steamed vegetables<br>Ragú de pavo con verduras al vapor   | Megrin in spinach sauce with baby carrots<br>Filetes de gallo en salsa de espinacas con zanahorias baby   | Grilled chicken breast with roasted potatoes<br>Pechuga de pollo plancha con patatas panaderas al horno | Battered sole with lettuce and tomato salad<br>Lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate                               |  |
|                             | MONDAY 9  | TUESDAY 10  | WEDNESDAY 11  | THURSDAY 12  | FRIDAY 13  |
| 1º                          | <b>NO SCHOOL</b>  | Fresh vegetable cream<br>Crema de verduras frescas  | Lentils cream<br>Crema de lentejas  | Rice with vegetable<br>Arroz con verduras de la huerta   | Poultry soup with noodles<br>Sopa de ave con fideos                                  |
| 2º                          |   | Battered hake with roasted pumpkin<br>Merluza a la romana con calabaza asada                              | Grilled pork loin in sauce with fries<br>Lomo a la plancha en salsa con patatas fritas                  | Roasted sole in carrots sauce with lettuce and maize salad<br>Lenguadina al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz | Stewed beef with steamed potatoes<br>Carne de ternera guisada con patatitas al vapor |
|                             | MONDAY 16   | TUESDAY 17  | WEDNESDAY 18  | THURSDAY 19  | FRIDAY 20  |
| 1º                          | Roasted Marinière fideua<br>Fideua marinera al horno  | Vegetable paella<br>Paella huertana   | Zucchini cream<br>Crema de calabacín  | Legume and vegetable cream<br>Crema de legumbre y verduras   | Poultry soup with stars<br>Sopa de ave con estrellas                                 |
| 2º                          | Spanish omelette with lettuce and tomato salad<br>Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate                  | Battered megrim with tomato and maize salad<br>Filetes de gallo a la romana con ensalada de tomate y maíz | Meatballs Jardinière with diced potatoes<br>Albóndigas jardinera con patatas dado                       | Roasted sole in Marinière sauce with carrots<br>Lenguadina al horno en salsa marinera con zanahoria                                    | Roast chicken with apple purée<br>Pollo asado con puré de manzana                    |
|                             | MONDAY 23   | TUESDAY 24  | WEDNESDAY 25  | THURSDAY 26  | FRIDAY 27  |
| 1º                          | Roasted pasta gratin Neapolitan style<br>Coditos gratinados a la napolitana   | <b>CHRISTMAS EVE</b>  | <b>CHRISTMAS DAY</b>  | Carrot cream<br>Crema de zanahoria   | Legume cream<br>Crema de legumbres   |
| 2º                          | Roasted sole in vegetable sauce with steamed potatoes<br>Lenguadina al horno en salsa de verdura con patatas al vapor |   |   | Breaded chicken breast with lettuce and tomato salad<br>Pechuga de pollo milanesa con ensalada de lechuga y tomate                     | Salisbury steaks in sauce with fries<br>Filetes rusos en salsa con patatas fritas    |
|                             | MONDAY 30   | TUESDAY 31  |   |  |  |
| 1º                          | Roasted rice with homemade tomato sauce<br>Arroz blanco al horno con salsa de tomate casera                           | <b>NEW YEARS EVE</b>  |   |  |  |
| 2º                          | Ham French omelette with tomato salad<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate                       |   |   |  |  |
| <b>DESSERTS<br/>POSTRES</b> |   | Fresh fruit (3 times per week) and dairy products.<br>Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.  |   |  |  |

| 2 AÑOS |          |               |           |         |
|--------|----------|---------------|-----------|---------|
| DIA    | CALORIAS | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | LIPIDOS |
| 2      | 353      | 34            | 16        | 17      |
| 3      | 367      | 41            | 26        | 11      |
| 4      | 317      | 34            | 16        | 13      |
| 5      | 400      | 36            | 19        | 20      |
| 10     | 400      | 36            | 19        | 20      |
| 11     | 392      | 33            | 20        | 20      |
| 12     | 347      | 41            | 21        | 11      |
| 13     | 433      | 31            | 21        | 25      |
| 16     | 327      | 44            | 13        | 11      |
| 17     | 362      | 38            | 21        | 14      |
| 18     | 450      | 35            | 19        | 26      |
| 19     | 437      | 49            | 31        | 13      |
| 20     | 373      | 35            | 29        | 13      |
| 23     | 365      | 29            | 24        | 17      |
| 26     | 403      | 34            | 24        | 19      |
| 27     | 408      | 33            | 24        | 20      |
| 30     | 365      | 36            | 17        | 17      |

### TORTITAS PARA LAS TARDES DE NAVIDAD

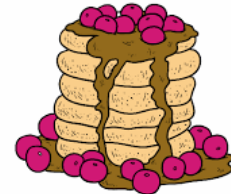
¿Te apetece cuidar a tus niñ@s por Navidad? Estas tortitas harán las delicias de los más pequeños; además de nutrirles y evitar azúcares y otros ingredientes no saludables.

#### 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!

