



March Menu

School year

2019-2020

NURSERY: 1 year olds

	Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
1º	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera
2º	Grilled Chicken breast Pechuga de pollo plancha	Sole in spinach sauce Lenguadina en salsa de espinacas	Hamburger steak Filete de hamburguesa	Roasted megrim loin Lomos de gallo al horno	Ham delights Delicias de jamón york
	Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
1º	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado
2º	Grilled loin Lomo a la plancha	Roasted sole in mariniera sauce Lenguadina al horno en salsa marinera	Jardinière meatballs Albóndigas a la jardinera	Spanish omelette Tortilla de patata	Battered megrim loin Lomos de gallo a la andaluza
	Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
1º	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón
2º	Turkey ragu Ragu de pavo	Roasted sole in spinach sauce Lenguadina al horno en salsa de espinacas	Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha	Battered hake Merluza rebozada	Salisbury steaks in barbacoa sauce Filetes rusos en salsa barbacoa
	Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
1º	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón
2º	Ham delights Delicias de jamón york	Roasted sole in vegetable sauce Lenguadina al horno en salsa verdura	Roast chicken Pollo asado	Roasted sole Lenguadina al horno	Ham omelette Tortilla francesa con jamón
	Monday 30	Tuesday 31			
1º	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado			
2º	Chicken fillet in sauce Filete de pollo en salsa	Sole in mariniera sauce Lenguadina en salsa marinera			
DESSERTS POSTRES		Fruit 3 days per week (apple purée, pear purée, banana) and yogurt Fruta tres días semana (Compota de manzana, compota de pera y plátano) y yogur.			

1 YEAR OLDS/ 1 AÑO				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
2	373	51	19	8
3	430	56	23	10
4	355	47	19	8
5	430	56	23	10
6	355	47	19	8
9	355	47	19	8
10	430	56	23	10
11	355	47	19	8
12	360	40	23	12
13	430	56	23	10
16	355	47	19	8
17	430	56	23	10
18	373	51	19	8
19	430	56	23	10
20	355	47	19	8
23	355	47	19	8
24	430	56	23	10
25	373	51	19	8
26	430	56	23	10
27	355	47	19	8
30	355	47	19	8
31	430	56	23	10

EL AZUCAR Y SUS ESCONDITOS FAVORITOS

Hoy en día el exceso de azúcar es uno de los mayores problemas a los que nos enfrentamos. Y no solo hablamos de la cantidad de azúcar que añadimos a la leche o al café; sino al “azúcar escondido” en numerosos productos: cacao soluble, salsas, helados, zumos, etc.

Come alimentos, no productos y te asegurarás la mínima cantidad de azúcar.

DESCUBRE DONDE SE ESCONDE

El azúcar que nos preocupa es aquella que se encuentra en aquellos productos que llevan etiqueta (de verdad, un plátano no conlleva ningún riesgo). Cuando el azúcar aparece como primer, segundo o tercer ingrediente...HUYE!

DIFERENTES NOMBRES PARA EL AZÚCAR

El azúcar se esconde bajo un sinfín de sinónimos: jarabe de glucosa, jarabe de maíz, cereales dextrinados, sacarosa, fructosa, harina/cereales dextrinados, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de glucosa, dextrosa, jarabe de fructosa, maltosa, melaza, lactosa, maltodextrina, miel, agave, sirope, caramelo, azúcar invertido, azúcar de remolacha, concentrado de zumo de frutas, néctar, almíbar.

¿Y EL AZUCAR DE LA FRUTA?

El azúcar de la fruta no es “azúcar añadida. El azúcar de la fruta va acompañada de fibra y numerosas vitaminas y minerales que hacen de ellas el tentempié perfecto tanto para nosotros, como para nuestros niñ@s.

