



2020

March menu

School year 2019-

Nursery: 2 year olds

	Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
1º	White rice with homemade tomato sauce Arroz blanco con salsa tomate casero	Legume cream Crema de legumbre	Green cream Crema verde	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas de la huerta
2º	Grilled chicken breast with lettuce and tomato salad Pechuga de pollo plancha con ensalada de lechuga y tomate	Sole in spinach sauce with roasted vegetables Lenguadina en salsa de espinacas con verduritas al horno	Burger with lettuce, tomato and fries Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas	Roasted megrim loin with roasted pumpkin Lomos de gallo al horno con calabaza asada	Veal escalope Milanese style with tomato and maize salad Escalope de ternera milanese con ensalada de tomate y maíz
	Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
1º	Vegetable paella Paella huertana	Legume cream Crema de legumbre	Poultry soup with hash Sopa de ave con picadillo	Carrot cream Crema de zanahoria	Marinière fideua Fideua marinera
2º	Grilled pork loin with fries Lomo a la plancha con patatas fritas	Roasted sole in marinière sauce with satuéed green peas Lenguadina al horno en salsa marinera con guisantes rehogados	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Battered megrim loin with steamed vegetables Lomos de gallo a la andaluza con verduritas al vapor
	Monday 16	Tuesday 17	Wednesday 18	Thursday 19	Friday 20
1º	Roasted pasta gratin with chorizo Espirales gratinadas al horno con chorizo	Legume cream Crema de legumbre	Vegetable cream Crema de la huerta	Rice with chicken and vegetables Arroz con pollo y verduras	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos
2º	Turkey ragu with steamed vegetables Ragu de pavo con verduritas al vapor	Roasted sole in spinach sauce with tomato salad Lenguadina al horno en salsa de espinacas con ensalada de tomate	Roasted chicken breast with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	Battered hake with lettuce and tomato salad Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate	Salisbury steaks in barbecue sauce with roasted potatoes Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas panaderas
	Monday 23	Tuesday 24	Wednesday 25	Thursday 26	Friday 27
1º	Pumpkin cream Crema de calabaza	Legume cream Crema de legumbre	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras	Vegetable cream Crema de verdura	Macaroni gratin with Bolognese sauce Macarrones gratinados con salsa boloñesa
2º	Veal escalope Milanese style with tomato and tuna salad Escalope ternera milanese con ensalada de tomate y atún	Roasted sole in vegetable sauce with baby carrots Lenguadina al horno en salsa verdura con zanahoria babies	Roast chicken with roasted potatoes Pollo asado con patatas panaderas al horno	Roasted sole with lettuce and maize salad Lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz	Ham omelette with lettuce and tomato salad Tortilla francesa con jamón con ensalada de lechuga y tomate
	Monday 30	Tuesday 31			
1º	Three delights rice Arroz tres delicias	Legume cream Crema de legumbre			
2º	Chicken fillet in sauce with vegetables Filete de pollo en salsa con verduritas	Sole in marinière sauce with satuéed zucchini Lenguadina en salsa marinera con calabacín rehogado			
DESSERTS/POSTRES		Fresh fruit (3 times per week) and dairy products. Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

2 AÑOS/2 year olds				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRATOS	PROTEINS	LIPIDS
2	370	41	20	14
3	388	37	24	16
4	403	32	17	23
5	368	33	23	16
6	402	38	22	18
9	405	41	22	17
10	388	37	24	16
11	415	35	17	23
12	365	32	21	17
13	368	33	23	16
16	381	43	14	17
17	294	17	25	14
18	375	35	25	15
19	380	46	22	12
20	390	39	18	18
23	373	33	22	17
24	372	35	22	16
25	399	50	25	11
26	358	35	23	14
27	378	38	16	18
30	401	45	17	17
31	380	37	22	16

EL AZUCAR Y SUS ESCONDITES 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.



