

Nursery: Second stage

				THURSDAY 3	FRIDAY 4
1º				White rice with homemade tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate casera	Zucchini cream Crema de calabacín
2º				Chicken Milanese style with lettuce and tomato salad Filete pollo milanese con ensalada de lechuga y tomate	Roasted sole in spinach sauce Lenguadina al horno en salsa de espinacas
	MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
1º	Pasta salad Ensalada de pasta	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras 3 years: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Logos salad Ensalada Logos
2º	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pavo con verduritas al vapor	Megrin Loin in sauce with baby carrot Lomos de gallo en salsa con zanahoria baby	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacon con patatas	Battered sole with tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada tomate	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas
	MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
1º	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduras 3 years: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón	Roasted pasta gratin with chorizo Espirales gratinadas al horno con chorizo	Carrot cream Crema de zanahoria
2º	Ham Omelette with lettuce and salad Tortilla francesa de jamón con lechuga y tomate	Sole in Marinière sauce with peas Lenguadina en salsa marinera con guisantes	Roasted breast chicken with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas panadera	Roasted Megrin loin with tomato and maize Lomos de gallo al horno con tomate y maíz	Breaded veal with fries Filete de ternera empanado con patatas fritas
	MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
1º	Roasted pasta gratin Bolognese style Macarrones gratinados a la boloñesa	Chickpeas Madrileña style Garbanzos a la madrileña 3 years: Legume Pureé 3 Años Puré legumbre	Three delights rice Arroz tres delicias	Pumpkin cream Crema de calabaza	Poultry soup with stars Sopa de ave con Estrellas
2º	Chicken ragu with steamed vegetables Ragú de pollo con verduritas al vapor	Breaded hake with roasted pumpkin Merluza empanada con calabaza asada	Burger with lettuce, tomato and fries Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Megrin loin in vegetable sauce with baby carrots Lomos de gallo al horno en salsa verdura con zanahorias baby
	MONDAY 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30		
1º	Paella Paella valenciana	Homemade lentils with vegetables Lentejas caseras con verduras 3 years: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Fresh vegetable cream Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas		
2º	Spanish omelette with tomato salad Tortilla de patata con ensalada de tomate	Sole in spinach sauce with satuéed zucchini Lenguadina en salsa espinacas con calabacín rehogado	Breast chicken Milanese style with fries Pechuga pollo milanese con patatas fritas		
POSTRES/Desserts		Fresh fruit (3 days per week) and dairy products. Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

Nursery Second stage				
Day	Energy (Kcal)	Carbohidrats (g)	Proteins (g)	Lipids (g)
3	435	53	17	16
4	506	61	37	10
7	427	47	22	15
8	491	49	33	16
9	603	46	24	35
10	506	61	37	10
11	416	38	21	18
14	454	47	15	22
15	491	49	33	16
16	511	39	24	25
17	460	48	32	14
18	552	68	21	21
21	422	45	17	17
22	507	55	35	15
23	442	66	15	13
24	516	45	25	25
25	428	48	25	14
28	470	59	15	20
29	486	48	33	16
30	524	62	20	22

¿FORTALECES O DEBILITAS TU SISTEMA INMUNE?

Nuestro sistema inmune nos protege frente a las infecciones, como las bacterias y los virus. Una parte de este sistema puede ser influenciada por nuestro estilo de vida.

Por ello, hoy más que nunca, es necesario cuidarlo. Hay factores como la alimentación, el sueño, la gestión del estrés y el ejercicio físico que nos pueden ayudar a fortalecerlo. Por otro lado si descuidamos dichos factores; debilitaremos nuestro sistema inmune.

- **Alimentación:** prioriza en tu alimentación verduras, frutas, carnes, pescados, huevos y cereales integrales. Que los procesados, alimentos ricos en azúcares, bebidas refrescantes, etc; solo estén en tu vida de manera puntual.
- **Ejercicio físico:** movernos tiene innumerables beneficios tanto para nuestra salud cardiovascular, capacidad pulmonar; y para nuestro sistema inmune. El sedentarismo nos debilita. Nuestro cuerpo está diseñado para moverse. Ten una vida activa.
- **Sueño:** durante las horas de sueño se realizan infinitas funciones necesarias para mantener el equilibrio de este maravilloso sistema. Establece horarios para dormir, así como rutinas que faciliten un sueño reparador.
- **Gestión del estrés:** el estrés produce una alteración transitoria que debilite el sistema inmunológico, pero cuando la condición es permanente esta alteración puede convertirse en permanente. Aprende a gestionar tus emociones y miedos.



Cúdate y cuida a los tuyos con un estilo de vida saludable

Nursery: Second stage CELIACS

				THURSDAY 3	FRIDAY 4
1º				White rice with homemade tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate casera	Zucchini cream Crema de calabacín
2º				Chicken Milanese style with lettuce and tomato salad Filete pollo milanese con ensalada de lechuga y tomate	Roasted sole in spinach sauce Lenguadina al horno en salsa de espinacas
	MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
1º	Pasta salad Ensalada de pasta	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras 3 years: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Logos salad Ensalada Logos
2º	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pavo con verduritas al vapor	Megrin Loin in sauce with baby carrot Lomos de gallo en salsa con zanahoria baby	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas	Battered sole with tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada tomate	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas
	MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
1º	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduras 3 years: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón	Roasted pasta gratin with chorizo Espirales gratinadas al horno con chorizo	Carrot cream Crema de zanahoria
2º	Ham Omelette with lettuce and salad Tortilla francesa de jamón con lechuga y tomate	Sole in Marinière sauce with peas Lenguadina en salsa marinera con guisantes	Roasted breast chicken with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas panadera	Roasted Megrin loin with tomato and maize Lomos de gallo al horno con tomate y maíz	Breaded veal with fries Filete de ternera empanado con patatas fritas
	MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
1º	Roasted pasta gratin Bolognese style Macarrones gratinados a la boloñesa	Chickpeas Madrileña style Garbanzos a la madrileña 3 years: Legume Puree 3 Años Puré legumbre	Three delights rice Arroz tres delicias	Pumpkin cream Crema de calabaza	Poultry soup with stars Sopa de ave con Estrellas
2º	Chicken ragu with steamed vegetables Ragú de pollo con verduritas al vapor	Breaded hake with roasted pumpkin Merluza empanada con calabaza asada	Burger with lettuce, tomato and fries Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Megrin loin in vegetable sauce with baby carrots Lomos de gallo al horno en salsa verdura con zanahorias baby
	MONDAY 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30		
1º	Paella Paella valenciana	Homemade lentils with vegetables Lentejas caseras con verduras 3 years: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Fresh vegetable cream Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas		
2º	Spanish omelette with tomato salad Tortilla de patata con ensalada de tomate	Sole in spinach sauce with satuéed zucchini Lenguadina en salsa espinacas con calabacín rehogado	Breast chicken Milanese style with fries Pechuga pollo milanese con patatas fritas		
POSTRES/Desserts		<p>Fresh fruit (3 days per week) and dairy products. Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.</p> <p>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</p>			

Nursery Second Stage Celiacs					
Day	Energy (Kcal)	Carbohidrats (g)	Proteins (g)	Lipids (g)	
3	435	53	17	16	
4	506	61	37	10	
7	427	47	22	15	
8	491	49	33	16	
9	603	46	24	35	
10	506	61	37	10	
11	416	38	21	18	
14	454	47	15	22	
15	491	49	33	16	
16	511	39	24	25	
17	460	48	32	14	
18	552	68	21	21	
21	422	45	17	17	
22	507	55	35	15	
23	442	66	15	13	
24	516	45	25	25	
25	428	48	25	14	
28	470	59	15	20	
29	486	48	33	16	
30	524	62	20	22	

¿FORTALECES O DEBILITAS TU SISTEMA INMUNE?

Nuestro sistema inmune nos protege frente a las infecciones, como las bacterias y los virus. Una parte de este sistema puede ser influenciada por nuestro estilo de vida.

Por ello, hoy más que nunca, es necesario cuidarlo. Hay factores como la alimentación, el sueño, la gestión del estrés y el ejercicio físico que nos pueden ayudar a fortalecerlo. Por otro lado si descuidamos dichos factores; debilitaremos nuestro sistema inmune.

- **Alimentación:** prioriza en tu alimentación verduras, frutas, carnes, pescados, huevos y cereales integrales. Que los procesados, alimentos ricos en azúcares, bebidas refrescantes, etc; solo estén en tu vida de manera puntual.
- **Ejercicio físico:** movernos tiene innumerables beneficios tanto para nuestra salud cardiovascular, capacidad pulmonar; y para nuestro sistema inmune. El sedentarismo nos debilita. Nuestro cuerpo está diseñado para moverse. Ten una vida activa.
- **Sueño:** durante las horas de sueño se realizan infinitas funciones necesarias para mantener el equilibrio de este maravilloso sistema. Establece horarios para dormir, así como rutinas que faciliten un sueño reparador.
- **Gestión del estrés:** el estrés produce una alteración transitoria que debilite el sistema inmunológico, pero cuando la condición es permanente esta alteración puede convertirse en permanente. Aprende a gestionar tus emociones y miedos.



Cuidate y cuida a los tuyos con un estilo de vida saludable