

Nursery: 2 year olds

				THURSDAY 3	FRIDAY 4
1 ^o				White rice with homemade tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate casera	Zucchini cream Crema de calabacín
2 ^o				Chicken Milanese style with lettuce and tomato salad Filete pollo milanese con ensalada lechuga y tomate	Lenguadina al horno en salsa de espinacas Roasted sole in spinach sauce
	MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
1 ^o	Carrot cream Crema de zanahorias	Lentils cream Crema de lentejas	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Vegetable purée Puré de la huerta
2 ^o	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pavo con verduritas al vapor	Megrin loin in baby carrot sauce Lomos de gallo en salsa con zanahoria baby	Salisbury steaks in barbecue sauce with potatoes 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
1 ^o	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Legume cream Crema de legumbre	Green cream Crema verde	Roasted pasta gratin with chorizo Espirales gratinadas al horno con chorizo	Carrot cream Crema de zanahoria
2 ^o	Ham omelette with lettuce and tomato Tortilla francesa de jamón con lechuga y tomate	Sole un Marinière sauce with peas Lenguadina en salsa marinera con guisantes	Grilled Breast chicken with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas panadera	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
1 ^o	Roasted pasta gratin Bolognese style Macarrones gratinados a la boloñesa	Legume cream Crema de legumbre	Three delights rice Arroz tres delicias	Pumpkin cream Crema de calabaza	Poultry soup with stars Sopa de ave con Estrellas
2 ^o	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pollo con verduritas al vapor	Breaded hake with roasted pumpkin Merluza empanada con calabaza asada	Burger with fries Filetes de hamburguesa con patatas fritas	Jardinière meatballs with dice 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		
1 ^o	Paella Paella valenciana	Lentils cream Crema de lentejas	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas		
2 ^o	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 times a week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

2 years				
Day	Energy (Kcal)	Carbohidrats (g)	Proteins (g)	Lipids (g)
3	378	46	15	14
4	440	53	32	9
7	371	41	19	13
8	427	43	29	14
9	524	40	21	30
10	440	53	32	9
11	362	33	18	16
14	395	41	13	19
15	427	43	29	14
16	444	34	21	22
17	400	42	28	12
18	480	59	18	18
21	367	39	15	15
22	441	48	30	13
23	384	57	13	11
24	449	39	22	22
25	372	42	22	12
28	409	51	13	17
29	423	42	29	14
30	456	54	17	19

¿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