

Nursery: 1 year old

				THURSDAY 3	FRIDAY 4
1°				Puré de verdura con Pollo Vegetable purée with chicken	Puré de verdura con Pescado Vegetable purée with chicken
2°				Filete pollo milanese Chicken Milanese style	Lenguadina al horno en salsa de espinacas Roasted sole in spinach sauce
	MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
1°	Puré de verdura con Pollo Vegetable purée with chicken	Puré de verdura con Pescado Vegetable purée with fish	Puré de verdura con Ternera Vegetable purée with beef	Puré de verdura con Pescado Vegetable purée with fish	Puré de verdura con Jamón Vegetable purée with ham
2°	Ragú de pavo con verduritas al vapor Turkey ragu with steamed vegetables	Lomos de gallo en salsa con zanahoria baby Megrin loin in baby carrot sauce	Filetes rusos en salsa barbacoa Salisbury steaks in barbecue sauce	Lenguadina a la andaluza Battered sole	Pollo asado Roast chicken
	MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
1°	Puré de verdura con Jamón Vegetable purée with ham	Puré de verdura con Pescado Vegetable purée with fish	Puré de verdura con Pollo Vegetable purée with chicken	Puré de verdura con Pescado Vegetable purée with chicken	Puré de verdura con Jamón Vegetable purée with ham
2°	Tortilla francesa de Jamón Ham omelette	Lenguadina en salsa marinera Sole in Marinière sauce	Pechuga de pollo plancha Grilled breast chicken	Lomos de gallo al horno Roasted megrim loin	Delicias de jamón york Ham delights
	MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
1°	Puré de verdura con Pollo Vegetable purée with chicken	Puré de verdura con Pescado Vegetable purée with fish	Puré de verdura con Ternera Vegetable purée with fish	Puré de verdura con Jamón Vegetable purée with ham	Puré de verdura con Pescado Vegetable purée with fish
2°	Ragú de pollo con verduritas al vapor Chicken ragu with steamed vegetables	Lenguadina a la andaluza Battered sole	Filetes de hamburguesa Burger	Albóndigas a la jardinera Jardinière meatballs	Lomos de gallo al horno en salsa verdura Megrin loin in vegetable sauce
	MONDAY 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30		
1°	Puré de verdura con Jamón Vegetable purée with ham	Puré de verdura con Pescado Vegetable purée with fish	Puré de verdura con Pollo Vegetable purée with chicken		
2°	Tortilla de patata Spanish omelette	Lenguadina en salsa espinacas Sole in spinach sauce	Pechuga pollo milanese Breast chicken Milanese style		
POSTRES/Desserts		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 AÑO 1 year				
Day	Energy (Kcal)	Carbohidrats (g)	Proteins (g)	Lipids (g)
3	373	51	19	8
4	430	56	23	10
7	362	49	19	8
8	365	49	18	8
9	430	56	23	10
10	355	47	19	8
11	430	56	23	10
14	444	48	27	14
15	444	48	27	14
16	430	56	23	10
17	373	51	19	8
18	430	56	23	10
21	362	49	19	8
22	373	51	19	8
23	444	48	27	14
24	430	56	23	10
25	365	49	19	8
28	430	56	23	10
29	373	51	19	8
30	430	56	23	10

¿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