

Nursery: Second stage

				Thursday 1	Friday 2
1°				Pasta salad Ensalada de pasta	Poultry soup with alphabet Sopa de ave con letras
2°				Battered sole with lettuce and tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate	Grilled pork loin with fries Cinta de lomo plancha con patata fritas
	Monday 5	Tuesday 6	Wednesday 7	Thursday 8	Friday 9
1°	Three delights rice Arroz tres delicias al horno	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduras 3 years: Legume purée 3 Años Puré legumbre	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verdura frescas
2°	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Megirm loin in vegetable sauce with peas Lomo de gallo en salsa de verdura con guisantes	Grilled chicken breast with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas panaderas al horno	Roasted sole with roasted pumpkin Lenguadina al horno con calabaza asada	Breaded beef with fries Filete de ternera empanada con patatas fritas
	Monday 12	Tuesday 13	Wednesday 14	Thursday 15	Friday 16
1°	No School	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Pumpkin cream Crema de calabaza
2°		Ham omelette with tomato and maize salad Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate y maíz	Sole in spinach sauce with baby carrots Lenguadina en salsa de espinacas con zanahorias baby	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas	Battered megrim loin with tomato and lettuce Lomos de gallo a la andaluza con lechuga y tomate
	Monday 19	Tuesday 20	Wednesday 21	Thursday 22	Friday 23
1°	Bolognese roasted pasta gratin Macarrones gratinados a la boloñesa	Chickpeas Madrileña Style Garbanzos a la madrileña 3 years: Legume purée 3 Años Puré legumbre	Poultry soup with mincemeat Sopa de ave con picadillo	Carrot cream Crema de zanahorias	Steamed vegetable stew Menestra de verdura al vapor
2°	Tuna omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate	Roasted sole in vegetable sauce with zucchini Lenguadina al horno en salsa de verduras con calabacín	Burger with lettuce, tomato and fries Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas	Battered megrim loin with tomato salad Lomos de gallo a la romana con ensalada de tomate	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado
	Monday 26	Tuesday 27	Wednesday 28	Thursday 29	Friday 30
1°	White rice with tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate	Stewed white beans Judías blancas guisadas 3 years Legume purée 3 Años Puré Legumbre	Zucchini cream Crema de calabacín	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Roasted pasta gratin with chorizo Coditos gratinados con chorizo
2°	Spanish omelette with tomato and maize Tortilla de patata con tomate y maíz	Battered sole with satuéed peas Lenguadina a la andaluza con guisantes rehogados	Chicken breast Milanese style Pechuga de pollo milanesa con patatas al horno	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbaocoa con patata fritas	Roasted megrim loin in vegetable sauce with baby carrots Lomos de gallo al horno en salsa verdura con zanahorias baby
Desserts/ POSTRES		Fresh fruit (3 days per week) and dairy products. Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

LA MICROBIOTA Y TU SISTEMA INMUNE

La microbiota es el conjunto de microorganismos presentes en nuestro organismo y forma una parte muy importante de nuestro sistema de defensa.

Son unos valiosos soldados que tenemos que alimentar de la mejor manera para mantenerlos fuertes y que puedan luchar de manera efectiva.

Una de las cuestiones que sí se tienen claras es que si cuidamos a las buenas nuestra salud lo agradecerá infinito y si cuidamos a las malas es más que posible que nos acaben acompañando múltiples enfermedades, síntomas y malestares varios totalmente indeseados



¿Cómo alimentamos a la microbiota buena para nuestra salud?

- Todo tipo de verduras y frutas
- Alimentos fermentados tipo: yogur, chucrut, kéfir de leche, kéfir de agua,
- Cereales integrales.
- Legumbres.
- Patata y batata o boniato cocida, enfriada y recalentada. Compota de manzana.

¿Cómo alimentamos a la microbiota mala para nuestra salud?



- Azúcares añadidos: no nos referimos al azúcar de la fruta, sino al azúcar de bollería, galletas, e tc.
- Harinas refinadas.
- Falta de sueño.
- Stress.

Tu decides...¿a quien alimentas?

TE DESEO UNA MICROBIOTA EQUILIBRADA

Nursery: Second stage CELIACS

				Thursday 1	Friday 2
1º				Pasta salad Ensalada de pasta	Poultry soup with alphabet Sopa de ave con letras
2º				Battered sole with lettuce and tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate	Grilled pork loin with fries Cinta de lomo plancha con patata fritas
	Monday 5	Tuesday 6	Wednesday 7	Thursday 8	Friday 9
1º	Three delights rice Arroz tres delicias al horno	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduras 3 years: Legume purée 3 Años Puré legumbre	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verdura frescas
2º	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduras	Megirm loin in vegetable sauce with peas Lomo de gallo en salsa de verdura con guisantes	Grilled chicken breast with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas panaderas al horno	Roasted sole with roasted pumpkin Lenguadina al horno con calabaza asada	Breaded beef with fries Filete de ternera empanada con patatas fritas
	Monday 12	Tuesday 13	Wednesday 14	Thursday 15	Friday 16
1º	No School	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Pumpkin cream Crema de calabaza
2º		Ham omelette with tomato and maize salad Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate y maíz	Sole in spinach sauce with baby carrots Lenguadina en salsa de espinacas con zanahorias baby	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas	Battered megrim loin with tomato and lettuce Lomos de gallo a la andaluza con lechuga y tomate
	Monday 19	Tuesday 20	Wednesday 21	Thursday 22	Friday 23
1º	Bolognese roasted pasta gratin Macarrones gratinados a la boloñesa	Chickpeas Madrileña Style Garbanzos a la madrileña 3 years: Legume purée 3 Años Puré legumbre	Poultry soup with mincemeat Sopa de ave con picadillo	Carrot cream Crema de zanahorias	Steamed vegetable stew Menestra de verdura al vapor
2º	Tuna omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate	Roasted sole in vegetable sauce with zucchini Lenguadina al horno en salsa de verduras con calabacín	Burger with lettuce, tomato and fries Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas	Battered megrim loin with tomato salad Lomos de gallo a la romana con ensalada de tomate	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado
	Monday 26	Tuesday 27	Wednesday 28	Thursday 29	Friday 30
1º	White rice with tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate	Stewed white beans Judías blancas guisadas 3 years Legume purée 3 Años Puré Legumbre	Zucchini cream Crema de calabacín	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Roasted pasta gratin with chorizo Coditos gratinados con chorizo
2º	Spanish omelette with tomato and maize Tortilla de patata con tomate y maíz	Battered sole with satuéed peas Lenguadina a la andaluza con guisantes rehogados	Chicken breast Milanese style Pechuga de pollo milanese con patatas al horno	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patata fritas	Roasted megrim loin in vegetable sauce with baby carrots Lomos de gallo al horno en salsa verdura con zanahorias baby
Desserts/ POSTRES		Fresh fruit (3 days per week) and dairy products. Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			
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 celíacos					

LA MICROBIOTA Y TU SISTEMA INMUNE

La microbiota es el conjunto de microorganismos presentes en nuestro organismo y forma una parte muy importante de nuestro sistema de defensa.

Son unos valiosos soldados que tenemos que alimentar de la mejor manera para mantenerlos fuertes y que puedan luchar de manera efectiva.

Una de las cuestiones que sí se tienen claras es que si cuidamos a las buenas nuestra salud lo agradecerá infinito y si cuidamos a las malas es más que posible que nos acaben acompañando múltiples enfermedades, síntomas y malestares varios totalmente indeseados



¿Cómo alimentamos a la microbiota buena para nuestra salud?

- Todo tipo de verduras y frutas
- Alimentos fermentados tipo: yogur, chucrut, kéfir de leche, kéfir de agua,
- Cereales integrales.
- Legumbres.
- Patata y batata o boniato cocida, enfriada y recalentada. Compota de manzana.

¿Cómo alimentamos a la microbiota mala para nuestra salud?



- Azúcares añadidos: no nos referimos al azúcar de la fruta, sino al azúcar de bollería, galletas, e tc.
- Harinas refinadas.
- Falta de sueño.
- Stress.

Tu decides... ¿a quien alimentas?

TE DESEO UNA MICROBIOTA EQUILIBRADA