

Nursery: 2 year olds

				Thursday 1	Friday 2
1°				Carrots cream Crema de Zanahorias	Poultry soup with alphabet Sopa de ave con letras
2°				Battered sole with tomato and lettuce 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	Legume cream Crema de Legumbre	Green cream Crema verde	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	Megrin loin in vegetable sauce with peas Lomo de gallo en salsa de verdura con guisantes	Grilled chicken breast with roasted potaoes 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	Legume cream Crema de legumbre	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 lettuce and tomato Lomos de gallo a la andaluza con lechuga y tomate
	Monday 19	Tuesday 20	Wednesday 21	Thursday 22	Friday 23
1°	Roasted pasta gratin bolognese style Macarrones gratinados a la boloñesa	Legume cream Crema de legumbre	Poultry soup with mincemeat Sopa de ave con picadillo	Carrots cream Crema de zanahorias	Fresh vegetable cream Crema de verdura fresca
2°	Tuna omelette with tomato and lettuce 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 fries Filete de hamburguesa con patatas fritas	Battered megrim loin with tomato salad Lomos de gallo a la romana con ensalada de tomate	Jardinière meatballs with diced potaoes 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	Legume cream Crema de 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 with roasted potatoes Pechuga de pollo milanesa 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
POSTRES/Desserts		Fresh fruit (3 times a 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