

Nursery: 1 year old

| | | | | Thursday 1 | Friday 2 |
|-------------------------|---|---|---|--|--|
| 1° | | | | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón |
| 2° | | | | Lenguadina a la andaluza | Cinta de lomo plancha |
| | Monday 5 | Tuesday 6 | Wednesday 7 | Thursday 8 | Friday 9 |
| 1° | Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera |
| 2° | Turkey ragu Ragu de pavo | Megrin loin in vegetable sauce Lomo de gallo en salsa de verdura | Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha | Roasted sole Lenguadina al horno | Ham delights Delicias de jamón york |
| | Monday 12 | Tuesday 13 | Wednesday 14 | Thursday 15 | Friday 16 |
| 1° | NO SCHOOL | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado |
| 2° | | Ham omelette Tortilla francesa de jamón | Sole in spinach sauce Lenguadina en salsa de espinacas | Roast chicken Pollo asado | Battered megrim loin Lomos de gallo a la andaluza |
| | Monday 19 | Tuesday 20 | Wednesday 21 | Thursday 22 | Friday 23 |
| 1° | Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón |
| 2° | Tuna omelette Tortilla de atún | Roasted sole in vegetable sauce Lenguadina al horno en salsa de verduras | Burger Filete de hamburguesa | Battered megrim loin Lomos de gallo a la romana | Jardinière meatballs Albóndigas a la jardinera |
| | Monday 26 | Tuesday 27 | Wednesday 28 | Thursday 29 | Friday 30 |
| 1° | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo | Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado |
| 2° | Spanish omelette Tortilla de patata | Battered sole Lenguadina a la andaluza | Chicken breast Milanese style Pechuga pollo milanesa | Salisbury steak in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa | Roasted megrim loin in vegetable sauce Lomos de gallo al horno en salsa verdura |
| 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. | | | |

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