

Nursery: 1 year old

	MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
1 ^o	NO SCHOOL	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
2 ^o		Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted sole in sauce Lenguadina al horno en salsa	Roast chicken Pollo asado	Breaded hake Merluza empanada
	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1 ^o	NO SCHOOL	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	Vegetable purée with fish Puré de verdura con pescado
2 ^o		Tuna omelette Tortilla francesa de atún	Battered Megrin loin Lomos de gallo a la romana	Jardinière meatballs Albóndigas a la jardinera	Steamed salmon in spinach sauce Salmón al vapor en salsa de espinacas
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1 ^o	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 ^o	Grilled pork loin Cinta de lomo plancha	Roasted sole in Marinière sauce Lenguadina al horno en salsa marinera	Chicken breast Milanese style Pechuga de pollo milanesa	Roasted hake loin in vegetable sauce Lomos de merluza al horno en salsa de verdura	Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa
	MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
1 ^o	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 ^o	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted salmon loin Lomos de salmón al horno	Ham delights Delicias de jamón york	Battered sole Lenguadina a la andaluza	Grilled chicken Filetes de pollo a la plancha
	MONDAY 30				
1 ^o	Vegetable purée with ham Puré de verduras con Jamón				
2 ^o	Spanish omelette Tortilla de patata				
DESSERTS/POSTRES		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 YEAR				
DAY	CALORIES	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
3	355	47	19	8
4	430	56	23	10
5	355	47	19	8
6	430	56	23	10
10	373	51	19	8
11	355	47	19	8
12	430	56	23	10
13	373	51	19	8
16	355	47	19	8
17	430	56	23	10
18	373	51	19	8
19	430	56	23	10
20	355	47	19	8
23	430	56	23	10
24	355	47	19	8
25	355	47	19	8
26	430	56	23	10
27	373	51	19	8
30	430	56	23	10

VERDURAS DIVERTIDAS

La fórmula del éxito para que nuestros niñ@s y nosotros aumentemos el consumo de verduras pasa por prepararlas y servir las de maneras apetitosas.



Aquí te ofrecemos algunas ideas:

- **Fideos de verduras:** en lugar de poner fideos de harina de trigo usa fideos de verduras: fideos de calabacín, fideos de calabaza...
- **Espaguetis de verduras:** usa espaguetis de verduras, uno de los más comunes son los espaguetis o tallarines de calabacín. Ponlos con tu salsa favorita. Puedes hacerlos a mano o con diferentes maquinas que venden a precios muy asequibles. Aderezalos con su salsa favorita y a disfrutar! Experimenta con otras verduras: calabaza, zanahoria...
- **Hamburguesas:** mezcla carne y/o pescado con la verdura: pimiento, calabacín, brécol...prueba a ver cual les gusta más.
- **Cus cus:** cambia el cus cus de trigo por cus cus de coliflor, de brécol. A continuación te indicamos como hacer un cus cus de coliflor expres.



Cus cus de coliflor: Tiempo de preparación: 5 minutos.

1. Pica los ramilletes de coliflor (con batidora, robot o manualmente con un rallador) hasta que tenga la consistencia del cus cus.
2. Pon a calentar aceite de oliva en una sartén y saltea el cus cus de coliflor durante un par de minutos a fuego medio.
3. Adereza con tus especias, vegetales y/o salsa preferidas. Es ideal para acompañar carnes, pescados, para hacer ensaladas, etc.

