

Nursery Second Stage

	MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
1 <sup>o</sup>	<b>NO SCHOOL</b>	<b>Roasted three delights rice</b> Arroz tres delicias al horno	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas estofadas con verduras	<b>Steamed runner beans with ham</b> Judías verdes al vapor con jamón york	<b>Pumkin cream</b> Crema de calabaza
2 <sup>o</sup>		<b>Turkey ragu with roasted potatoes</b> Ragu de pavo con patatas panaderas	<b>Roasted sole in sauce with baby carrots</b> Lenguadina al horno en salsa con zanahorias baby	<b>Roast chicken with fries</b> Pollo asado con patatas fritas	<b>Breaded hake with lettuce and maize salad</b> Merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz
	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1 <sup>o</sup>	<b>NO SCHOOL</b>	<b>Roasted pasta gratin</b> Macarrones gratinados al horno	<b>Chickpeas Madrileña style</b> Garbanzos a la madrileña	<b>Fresh vegetable cream</b> Crema de verduras frescas	<b>Poultry soup with noodles</b> Sopa de ave con letras
2 <sup>o</sup>		<b>Tuna omelette with tomato salad</b> Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate	<b>Battered megrim loin with zucchini</b> Lomos de gallo a la romana con calabacín	<b>Jardinière meatballs with diced potatoes</b> Albóndigas a la jardinera con patatas dado	<b>Steamed salmon in spinach sauce with roasted pumpkin</b> Salmón al vapor en salsa de espinacas con calabaza asada
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1 <sup>o</sup>	<b>Roasted rice with vegetables</b> Arroz con verduritas de la huerta al horno	<b>Stewed white beans with vegetables</b> Judías blancas estofadas con verdura	<b>Zucchini cream</b> Crema de calabacín	<b>Steamed stewed vegetables with ham</b> Menestra de verdura al vapor con taquitos de jamón	<b>Poultry soup with noodles</b> Sopa de ave con fideos
		<b>3 years; Legume cream</b> 3 Años Crema de legumbre			
2 <sup>o</sup>	<b>Grilled pork loin with roasted potatoes</b> Cinta de lomo plancha con patatas panaderas al horno	<b>Roasted sole in Marinière sauce with green peas</b> Lenguadina al horno en salsa marinera con guisantes	<b>Chicken breast Milanese style with tomato and lettuce salad</b> Pechuga de pollo milanesa con ensalada de lechuga y tomate	<b>Roasted hake loin in vegetable sauce with baby carrots</b> Lomos de merluza al horno en salsa de verdura con zanahorias baby	<b>Salisbury steaks in barbecue sauce with dice potatoes</b> Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas
	MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
1 <sup>o</sup>	<b>Roasted pasta gratin Bolognese style</b> Coditos gratinados a la boloñesa	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas guisadas con verduras	<b>Poultry soup with stars</b> Sopa de ave con estrellas	<b>Carrot cream</b> Crema de zanahorias	<b>Paella</b> Paella valenciana
2 <sup>o</sup>	<b>Turkey ragu with vegetables</b> Ragu de pavo con verduritas	<b>Roasted salmon loin with satuéed zucchini</b> Lomos de salmón al horno con calabacín rehogado	<b>Breaded veal escalope with fries</b> Escalope de ternera empanado con patatas fritas	<b>Battered sole with tomato salad</b> Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate	<b>Grilled chicken with lettuce and maize</b> Filetes de pollo a la plancha con lechuga y maíz
	MONDAY 30				
1 <sup>o</sup>	<b>Marinière pasta</b> Fideua marinera				
2 <sup>o</sup>	<b>Spanish omelette with tomato and lettuce salad</b> Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate				
<b>DESSERTS/POSTRES</b>		<b>Fresh fruit (3 days per week) and dairy products.</b> <b>Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.</b>			

2ND STAGE				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
3	492	54	20	20
4	497	31	29	27
5	476	39	19	24
6	416	54	23	12
10	396	46	24	15
11	404	52	18	13
12	452	31	27	23
13	434	52	25	13
16	479	45	18	24
17	409	51	22	13
18	415	44	18	17
19	515	29	29	30
20	443	54	23	15
23	394	46	23	12
24	500	72	26	10
25	411	42	15	19
26	508	36	30	26
27	406	41	19	17
30	396	46	25	11

### 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.

