

Nursery: 2 year olds

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

2 YEARS				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRATS	PROTEINS	LIPIDS
3	443	49	18	18
4	447	28	26	24
5	428	35	17	22
6	374	49	21	11
10	356	41	22	14
11	364	47	16	12
12	407	28	24	21
13	391	47	23	12
16	431	41	16	22
17	368	46	20	12
18	374	40	16	15
19	464	26	26	27
20	399	49	21	14
23	355	41	21	11
24	450	65	23	9
25	370	38	14	17
26	457	32	27	23
27	365	37	17	15
30	356	41	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.

