

Nursery: 1 year old

					FRIDAY 1
1 ^o					NO SCHOOL
2 ^o					
	MONDAY 4	TUESDAY 5	WEDNESDAY 6	THURSDAY 7	FRIDAY 8
1 ^o	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	NO SCHOOL	NO SCHOOL	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo
2 ^o	Ham croquettes Croquetas de jamón			Battered megrim loin Lomos de gallo a la andaluza	Grilled chicken breast Pechuga pollo plancha
	MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
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 roasted vegetables Ragu de pavo con verduras al horno	Battered hake Merluza a la romana	Jardinière meatballs Albóndigas jardineras	Sole in spinach sauce Lenguadina en salsa de espinacas	Spanish omelette Tortilla española
	MONDAY 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	FRIDAY 22
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 fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera
2 ^o	Grilled pork loin Cinta de lomo plancha	Roasted salmon in carrot sauce Salmón al horno en salsa zanahoria	Breaded chicken breast Pechuga de pollo empanado	Megrin loin in vegetable sauce Lomos de gallo en salsa verdura	Beef stewed Carne de ternera guisada
	MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
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 fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera
2 ^o	Ham omelette Tortilla francesa de jamón	Sole in Marinière sauce Lenguadina en salsa marinera	Roast chicken Pollo asado	Battered hake Merluza a la romana	Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa
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	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
4	343	34	15	16
7	325	30	25	12
8	320	26	21	14
11	336	34	21	13
12	320	25	25	14
13	312	30	20	13
14	297	30	20	11
15	338	38	12	15
18	335	27	14	19
19	335	25	25	15
20	329	34	20	13
21	315	28	22	13
22	375	40	21	14
25	298	30	18	12
26	339	41	23	9
27	349	40	19	13
28	329	34	20	13
29	350	38	19	14

6 IDEAS PARA EL 2021

Este año brindamos por salud, salud y salud.

Desde aquí os queremos dar propuestas con las que podeis apoyar a vuestra salud:

- ✓ **STRES:** La situación que estamos viviendo es complicado. Pero es importante que sepas que el stres continuado deprime el estado inmune y lo debilita. Así que hoy má que nunca...cuidado con el stres!
- ✓ **SABOREA:** Para saborear NO hace falta añadir sal, azúcar, salsas...emplea especies, hierbas aromáticas: canela para las bebidas; hierbabuena para el agua; orégano, pimienta, curry, etc...para las comidas.
- ✓ **BEBE:** hidrátate bien. Sustituye refrescos por agua, infusiones, agua con limón. Saca toda tu creatividad.
- ✓ **PICOTEOS QUE NUTREN:** Sustituye bollería y picoteo "insaludable" por picoteos saludables. Zanahoria, pepino, tomates cherry, fruta a trocitos, frutos secos crudos o tostados, frutas secas....hay un sinfin de posibilidades que te van a "nutrir" en lugar de "desnutrirte".
- ✓ **INNOVA:** cambia tus preparaciones culinarias. Puede ser un reto semanal /mensual añadir un nuevo plato a vuestro recetario familiar.
- ✓ **COCINA:** Sustituye los precocinados por comida real. Planificar los menús todas las semanas te puede ayudar en el día y ahorrarte gran cantidad de dinero. Cocina de manera que puedas tener para más de un día; congélalo o mantenlo en nevera un par de días.



¡Y MUEVETE! EL EJERCICIO FISICO AYUDA A TU SALUD TANTO FISICA COMO MENTAL.

¡FELIZ AÑO!