Nursery School logos

January Menu

School year 2020-2021

Nursery: 2 year olds

					FRIDAY 1
1º 2º					**NO SCHOOL**
	MONDAY 4	**TUESDAY 5**	**WEDNESDAY 6**	**THURSDAY 7**	**FRIDAY 8**
1º	**Roasted pasta gratin** Espirales gratinados al horno	**NO SCHOOL**	**NO SCHOOL**	**Poultry soup with noodles** Sopa de ave con fideos	**Carrot cream** **Crema de zanahorias**
2º	**Ham croquettes with lettuce and tomato salad** Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate			**Battrered megrim loins with tomato salad** Lomos de gallo a la andaluza con ensalada de tomate	**Grilled chicken breast with fries** Pechuga pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 11	**TUESDAY 12**	**WENESDAY 13**	**THURSDAY 14**	**FRIDAY 15**
1º	**Roasted past gratin in Bolognese sauce** Coditos gratinados al horno en salsa boloñesa	**Stewed chickpeas Madrileña style** Garbanzos estofados a la madrileña	**Steamed runner beans satuéed with ham** Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	**Vegetable paella** Paella huertana	**Poultry soup with minced meat** Sopa de ave con picadillo
2º	**Turkey ragu with roasted vegetables** Ragu de pavo con verduras al horno	**Battered hake with tomato salad** Merluza a la romana con ensalada de tomate	**Jardiniére meatballs with diced potatoes** Albóndigas jardineras con patatas dado	**Sole in spinach sauce with roasted pumkin** Lenguadina en salsa de espinacas con calabaza asada	**Spanish omelette with lettuce and maize salad** Tortilla española con ensalada lechuga y maíz
	MONDAY 18	**TUESDAY 19**	**WEDNESDAY 20**	**THURSDAY 21**	**FRIDAY 22**
1º	**Zucchini cream** Crema de calabacín	**Stewed beans with vegetables** Judías blancas estofadas con verduritas	**Three deights rice** Arroz tres delicias	**Steamed stewed vegetables** Menestra de verdura al vapor	**Poultry soup with noodles** Sopa de ave con fideos
2º	**Grilled pork loin with roasted potatoes** Cinta de lomo plancha con patatas panaderas horno	**Roasted salmon in carrot sauce with satuéed peas** Salmón al horno en salsa zanahoria con guisantes rehogados	**Breaded chicken breast with fries** Pechuga de pollo empanado con patatas fritas	**Megrim loins in vegetable sauce with satuéed zucchini** Lomos de gallo en salsa verdura con calabacín salteados	**Stewed beef with steamed potatoes** Carne de ternera guisada con patatas al vapor
	MONDAY 25	**TUESDAY 26**	**WEDNESDAY 27**	**THURSDAY 28**	**FRIDAY 29**
1º	**Mariniére pasta** Fideua marinera	**Stewed lentils with vegetables** Lentejas guisadas con verduras	**Poultry soup with alphabet** Sopa de ave con letras	**Carrot cream** Crema de zanahorias	**Vegetable with rice** Arroz con verdura
2º	**Ham omelette with tomato salad** Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate	**Sole in Mariniére sauce with baby carrots** Lenguadina en salsa marinera con zanahorias baby	**Roast chicken with roasted potatoes** Pollo asado con patatas horno	**Battered hake with lettuce and maize salad** Merluza a la romana con ensalada lechuga y maíz	**Salisbury steaks in barbacue sauce with fries** Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas
Desserts/POSTRES	**Fresh fruit (3 times a week) and dairy products** **Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.**				

2 YEAR OLDS				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRATOS	PROTEINS	LIPIDS
4	403	40	18	19
7	382	35	29	14
8	377	31	25	17
11	395	40	25	15
12	376	29	29	16
13	367	35	23	15
14	349	35	23	13
15	398	45	14	18
18	394	32	17	22
19	394	29	29	18
20	387	40	23	15
21	371	33	26	15
22	441	47	25	17
25	350	35	21	14
26	399	48	27	11
27	411	47	22	15
28	387	40	23	15
29	412	45	22	16

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 sinfín 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!