

Nursery: Second stage

MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
Roasted pasta 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
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	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas jardineras con patatas dado	Sole in spinach sauce with roasted pumpkin Lengüadina 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
Zucchini cream Crema de calabacín	Stewed beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduritas	Three delights rice Arroz tres delicias	Steamed stewed vegetables Menestra de verdura al vapor	Cocido soup Sopa de cocido Complete cocido with chickpeas, meat, chorizo, potatoes and carrots Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria
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	
MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
Marinière 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	Rice with vegetables Arroz con verdura
Ham omelette with tomato salad Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate	Sole in Marinière sauce with baby carrots Lengüadina 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 barbecue 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..			

SECOND STAGE				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
8	509	40	38	22
9	351	36	18	15
10	490	38	28	25
13	435	48	22	15
14	521	58	36	15
15	492	40	20	25
16	408	47	24	13
17	484	59	18	20
20	567	49	22	30
21	426	30	30	21
22	497	44	18	28
23	496	47	28	22
24	499	54	24	21
27	581	61	25	26
28	526	37	31	25
29	490	54	22	21
30	440	39	22	22
31	434	41	23	20

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 especias, 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 manteno en nevera un par de días.



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

¡FELIZ AÑO!

Nursery: Second stage CELIACS

MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
Roasted pasta 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
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	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas jardineras con patatas dado	Sole in spinach sauce with roasted pumpkin 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
Zucchini cream Crema de calabacín	Stewed beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduritas	Three delights rice Arroz tres delicias	Steamed stewed vegetables Menestra de verdura al vapor	Cocido soup Sopa de cocido Complete cocido with chickpeas, meat, chorizo, potatoes and carrots Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria
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	
MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
Marinière 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	Rice with vegetables Arroz con verdura
Ham omelette with tomato salad Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate	Sole in Marinière 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 barbecue 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..			
All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs Todas las salsas, los empanados y los rebozados están cocinados con productos específicos para celíacos				

SECOND STAGE CELIACS				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
11	454	46	29	17
12	432	33	33	18
13	422	40	26	17
14	401	40	26	15
15	458	52	16	21
18	453	37	20	25
19	453	33	33	21
20	445	46	26	17
21	427	38	30	17
22	507	54	29	20
25	403	40	24	16
26	459	55	31	13
27	473	54	25	17
28	445	46	26	17
29	474	52	25	18

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!