

Nursery 1 year old

	MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY	FRIDAY 5
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo
2 ^o	Turkey ragu Ragu de pollo	Roasted salmon with spinach sauce Salmón al horno en salsa de espinacas	Jardinière meatballs Albóndigas jardineras	Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha	Battered megrim loin Lomo de gallo a la romana
	MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	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	Ham delights Delicias de jamón york	Roasted hake loin Lomos de merluza al horno	Spanish omelette Tortilla de patata	Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa	Salmon in vegetable sauce Salmón en salsa de verdura
	MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera
2 ^o	Turkey stew Estofado de pavo	Roasted sole in Marinère sauce Lenguadina al horno en salsa marinera	Roast chicken Pollo asado	Beef stew Carne de ternera guisada	Battered hake with salad Merluza romana con ensalada
	MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado
2 ^o	Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa	Salmon in sauce Salmón en salsa	Tuna omelette Tortilla francesa de atún	Battered megrim Filetes de gallo a la andaluza	Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha
DESSERTS/POSTRES		Fruit 3 days per week (apple purée, pear purée, banana) and yogurt Tres días semana (Compota de manzana, compota de pera y plátano) y yogur.			

1 year				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
1	343	34	15	16
2	325	30	25	12
3	320	26	21	14
4	336	34	21	13
5	320	25	25	14
8	312	30	20	13
9	297	30	20	11
10	338	38	12	15
11	335	27	14	19
12	335	25	25	15
15	329	34	20	13
16	315	28	22	13
17	375	40	21	14
18	298	30	18	12
19	339	41	23	9
22	349	40	19	13
23	329	34	20	13
24	350	38	19	14
25	351	36	18	14
26	336	37	20	12

ENFRÍA...Y ALIMENTA TUS BACTERIAS

Cada vez sabemos más de las bacterias que nos habitan. Son imprescindibles para mantener una salud adecuada. De hecho, cuando están en desequilibrio es probable que ocasionen enfermedades. Hay una forma realmente sencilla de alimentarlas. Te lo contamos a continuación.

Alimentos ricos en almidón

Hay determinados alimentos ricos en almidón: patata, boniato, arroz, legumbres. Al enfriar estos alimentos, después de cocinados, este almidón se convierte en “almidón resistente”, pasando a ser este, alimento para nuestras bacterias.

Por lo tanto, al enfriar estos alimentos una vez cocinados obtenemos dos grandes beneficios:

1. Disminuye su carga glucémica y
2. Alimentamos a nuestras bacterias.



¿Cómo los enfrió?

Lo ideal es enfriarlos un periodo mínimo de 24 horas en la nevera. Así que puedes cocinar arroz, legumbres, patata, boniato, cereales ; para varios días y con ello además de ahorrarte tiempo y ayudarte en la planificación de tus comidas, beneficiarás a tu organismo de una manera espectacular.

¿Hay que comerlo frío?

No. Puedes calentarlo sin ningún problema; intentando no exceder los 130°C.

COME, DISFRUTA Y ALIMENTA TUS BACTERIAS.