

Nursery 2 year olds

	MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
1 ^o	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 hash Sopa de ave con picadillo
2 ^o	Chicken ragu with roasted vegetables Ragu de pollo con guarnición de verduras al horno	Roasted salmon in spinach sauce with roasted pumpkin Salmón al horno en salsa de espinacas con calabaza asada	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas jardineras con patatas dado	Grilled chicken breast with lettuce and tomato salad Pechuga de pollo plancha con ensalada de lechuga y tomate	Battered megrim loin with tomato salad Lomo de gallo a la romana con ensalada de tomate
	MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
1 ^o	Pumpkin cream Crema de calabaza	Stewed lentils with vegetables Lentejas estofadas con verduritas	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Steamed stewed vegetables Menestra de verdura al vapor	Rice with homemade tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate casera
2 ^o	Veal escalope Milanese style with tomato and lettuce salad Escalope ternera milanese con ensalada de tomate y lechuga	Hake loin with satuéed zucchini Lomos de merluza al horno con calabacín rehogado	Spanish omelette with tomato salad Tortilla de patata con ensalada de tomate	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	Salmon in vegetables sauce with baby carrots Salmón en salsa de verdura con zanahorias baby
	MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
1 ^o	Roasted pasta gratin with tuna Macarrones gratinados al horno con atún	Stewed beans with vegetables Judías blancas estofadas con verdura	Three delights rice Arroz tres delicias	Cocido soup Sopa de cocido	Carrot cream Crema de zanahorias
2 ^o	Turkey stew with steamed vegetables Estofado de pavo con verduritas al vapor	Roasted sole in Marinière sauce with satuéed peas. Lenguadina al horno en salsa marinera con guisantes rehogados	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas	Beef stew Carne de ternera guisada	Battered hake with lettuce and maize salad Merluza romana con ensalada de lechuga y maíz
	MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
1 ^o	Roasted pasta gratin with chorizo Macarrones gratinados al horno con chorizo	Rice with vegetables Arroz con verduras	Stewed lentils with vegetables Lentejas estofadas con verduritas	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras	Vegetable cream Crema de la huerta
2 ^o	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	Salmon in sauce with vegetables and satuéed zucchini Salmón en salsa con verduritas con calabacín rehogado	Tuna omelette with tomato salad Tortilla de atún con ensalada de tomate	Battered megrim with roasted pumpkin Filetes de gallo a la andaluza con calabaza asada	Grilled chicken breast with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas al horno
DESSERTS/POSTRES		Fresh fruit (3 times a week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

2 YEAR OLD				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRATOS	PROTEINS	LIPIDS
1	395	40	25	15
2	418	44	29	14
3	390	48	27	10
4	350	35	23	13
5	375	36	24	15
8	393	40	20	17
9	398	50	18	14
10	398	45	14	18
11	403	32	17	23
12	386	43	22	14
15	354	39	18	14
16	389	39	29	13
17	419	33	29	19
18	381	50	25	9
19	387	40	23	15
22	389	50	18	13
23	399	48	27	11
24	358	33	25	14
25	408	43	23	16
26	424	47	14	20
27	404	41	20	17
28	386	42	23	14

ENFRIA...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.