

Nursery Second Stage

	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 metaballs with diced potatoes Albóndigas jardineras con patatas dado	Grilled chicken breast with tomato and lettuce 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 milanesa con ensalada de tomate y lechuga	Roasted 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 vegetable sauce with baby carrots Salmón en salsa de verdura con zanahorias babies
	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	NO LECTIVO/ NO SCHOOL
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	Complete cocido with chickpeas, meat, chorizo, potatoes and carrots Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria	
	MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
1 ^o	NO SCHOOL/NO LECTIVO	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 huerta
2 ^o		Salmon in sauce with vegetables and satuéed zucchini Salmón en salsa con verduritas con calabacín rehogado	Tuna omelette with tomato sauce Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate	Battered megrim with fries Filetes de gallo a la andaluza con patatas fritas	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			

Second Stage				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
1	454	46	29	17
2	481	51	33	16
3	449	55	31	12
4	403	40	26	15
5	431	41	28	17
8	452	46	23	20
9	458	58	21	16
10	458	52	16	21
11	463	37	20	26
12	444	49	25	16
15	407	45	21	16
16	447	45	33	15
17	482	38	33	22
18	438	58	29	10
23	445	46	26	17
24	447	58	21	15
25	459	55	31	13
26	412	38	29	16

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.

Nursery Second Stage CELIACS

	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 metaballs with diced potatoes Albóndigas jardineras con patatas dado	Grilled chicken breast with tomato and lettuce 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 milanesa con ensalada de tomate y lechuga	Roasted 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 vegetable sauce with baby carrots Salmón en salsa de verdura con zanahorias babies
	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	NO LECTIVO/ NO SCHOOL
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	Complete cocido with chickpeas, meat, chorizo, potatoes and carrots Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria	
	MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
1 ^o	NO SCHOOL/NO LECTIVO	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 huerta
2 ^o		Salmon in sauce with vegetables and satuéed zucchini Salmón en salsa con verduritas con calabacín rehogado	Tuna omelette with tomato sauce Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate	Battered megrim with fries Filetes de gallo a la andaluza con patatas fritas	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 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
1	454	46	29	17
2	481	51	33	16
3	449	55	31	12
4	403	40	26	15
5	431	41	28	17
8	452	46	23	20
9	458	58	21	16
10	458	52	16	21
11	463	37	20	26
12	444	49	25	16
15	407	45	21	16
16	447	45	33	15
17	482	38	33	22
18	438	58	29	10
23	445	46	26	17
24	447	58	21	15
25	459	55	31	13
26	412	38	29	16

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.