

Nursery: 1 year old

				MONDAY 1	TUESDAY 2
1 ^o				NO SCHOOL	NO SCHOOL
2 ^o					
	MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo
2 ^o	Ham croquettes Croquetas de jamón	Roasted salmon in carrot sauce Salmón al horno en salsa de zanahorias	Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha	Omelette Tortilla francesa	Battered megrim loin Lomos de gallo a la andaluza
	MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado
2 ^o	Grilled pork loin Lomo a la plancha	Roasted sole in spinach sauce Lenguadina al horno en salsa de espinacas	Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa	Hake loin in sauce Lomos de Merluza en salsa	Breaded chicken breast Pechuga de pollo milanese
	MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo
2 ^o	Turkey stew Estofado de pavo	Megrin loin in spinach sauce Lomos de gallo en salsa de espinacas	Jardinière meatballs Albóndigas jardineras	Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha	Battered hake Merluza a la romana
	MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado
2 ^o	Spanish omelette Tortilla de patata	Salmon in sauce with vegetables Salmón en salsa con verduritas	Roast chicken Pollo asado	Battered megrim Filetes de gallo a la andaluza	Hamburger steak Filete de hamburguesa
DESSERTS/POSTRES		Fruit 3 days per week (apple purée, pear purée, banana) and yogurt Fruta tres días semana (Compota de manzana, compota de pera y plátano) y yogur.			

1 year				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
5	332	36	13	15
6	313	23	23	14
7	317	30	25	11
8	300	29	14	14
9	311	32	20	12
12	330	33	19	14
13	371	42	26	11
14	322	26	19	16
15	303	23	22	14
16	317	30	25	11
19	327	37	20	11
20	346	24	20	18
21	322	26	19	16
22	294	33	21	9
23	340	31	16	17
26	313	31	16	14
27	313	23	23	14
28	327	37	20	11
29	340	31	16	17
30	319	40	12	13

UNA BECHAMEL DE...VERDURAS

La bechamel de verduras es una forma estupenda de introducir las verduras a aquellos pequeñ@s que se resisten. Puedes añadir las a lasaña, canelones, pasteles de verduras / carne/pescado, y un sinfín de recetas.

Te sorprenderás con la textura y el sabor.

BECHAMEL DE COLIFLOR:

Elimina las hojas de la coliflor y corta los arbolitos. Introdúcelos en una olla o en un utensilio para cocinar al vapor.

Cuécela o cocínala al vapor. Cuando esté al dente, escurre un poco el agua sobrante y tritura. Añade leche /agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.



BECHAMEL DE CALABACIN:

Pela el calabacín. Córtao en rodajas /trozos grandes. Cuécelo o cocínalo al vapor. Una vez esté al dente, tritura. Añade leche /agua o leche vegetal hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta al gusto.

Opcionalmente puedes añadir a estas succulentas bechameles: tomate, queso para gratinar, etc...

ALIMÉNTATE Y DISFRUTA

