

Nursery: Second stage

				THURSDAY 1	FRIDAY 2
1 <sup>o</sup>				NO SCHOOL	NO SCHOOL
2 <sup>o</sup>					
	MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
1 <sup>o</sup>	NO SCHOOL	Stewed lentils with vegetables Lentejas estofadas con verduritas	Poultry soup with minced meat Sopa de ave con picadillo	Three delights rice Arroz tres delicias	Carrot cream Crema de zanahoria
2 <sup>o</sup>		Roasted salmon in carrot sauce with satuéed zucchini Salmón al horno en salsa de zanahorias con calabacín rehogado	Grilled chicken breast with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	Omelette with lettuce and tomato salad Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Battered megrim loin with tomato salad Lomos de gallo a la andaluza con ensalada de tomate
	MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
1 <sup>o</sup>	Rice with vegetables Arroz con verduras	Stewed beans with vegetables Judías blancas guisadas con verduritas	Vegetable cream Crema de la huerta	Stewed steamed vegetables Menestra de verdura al vapor	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos
2 <sup>o</sup>	Pork loin with baby carrots Lomo a la plancha con zanahorias baby	Roasted sole in spinach sauce with tomato salad Lenguadina al horno en salsa de espinacas con ensalada de tomate	Salisbury steaks in barbecue sauce with roasted potatoes Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas panaderas	Hake loin in sauce with lettuce and tomato salad Lomos de Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate	Breaded chicken breast with fries Pechuga de pollo milanese con patatas fritas
	MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
1 <sup>o</sup>	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
2 <sup>o</sup>	Turkey stew with roasted vegetables Estofado de pavo con verduras al horno	Megrin loin in spinach sauce with roasted pumpkin Lomos de gallo 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 hake with tomato salad Merluza a la romana con ensalada de tomate
	MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
1 <sup>o</sup>	Vegetable cream Crema de verdura fresca de la huerta	Stewed lentils with vegetables Lentejas estofadas con verduritas	Pasta salad Ensalada de espirales	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras	Vegetable pasta Fideua marinera
2 <sup>o</sup>	Spanish omelette with tomato and maize salad Tortilla de patata con ensalada de tomate y maíz	Salmon in sauce with vegetables and baby carrots Salmón en salsa con verduritas con zanahoria baby	Roast chicken with roasted potatoes Pollo asado con patatas panaderas al horno	Battered megrim with lettuce and tomato salad Filetes de gallo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate	Burger with lettuce and tomato and fries Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas
<b>DESSERTS/POSTRES</b>		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
6	418	31	30	19
7	448	42	35	16
8	424	41	19	20
9	414	42	26	16
12	466	47	26	19
13	524	59	37	16
14	455	36	26	23
15	427	32	31	19
16	448	42	35	16
19	462	53	28	16
20	488	34	29	25
21	455	36	26	23
22	415	47	30	12
23	480	43	23	24
26	442	44	23	19
27	418	31	30	19
28	462	53	28	16
29	480	43	23	24
30	425	53	16	17

#### UNA BECHAMEL DE...VERDURAS

La bechamel de verduras es una forma estupenda de introducir las verduras a aquellos pequeñ@s que se resisten. Puedes añadirlas 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. Córtalo 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 suculentas bechameles: tomate, queso para gratinar, etc...

**ALIMÉNTATE Y DISFRUTA**



## Nursery: Second stage CELIACS

				THURSDAY 1	FRIDAY 2
1 <sup>o</sup>				NO SCHOOL	NO SCHOOL
2 <sup>o</sup>					
	MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
1 <sup>o</sup>	NO SCHOOL	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas estofadas con verduritas	<b>Poultry soup with minced meat</b> Sopa de ave con picadillo	<b>Three delights rice</b> Arroz tres delicias	<b>Carrot cream</b> Crema de zanahoria
2 <sup>o</sup>		<b>Roasted salmon in carrot sauce with satuéed zucchini</b> Salmón al horno en salsa de zanahorias con calabacín rehogado	<b>Grilled chicken breast with fries</b> Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	<b>Omelette with lettuce and tomato salad</b> Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	<b>Battered megrim loin with tomato salad</b> Lomos de gallo a la andaluza con ensalada de tomate
	MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
1 <sup>o</sup>	<b>Rice with vegetables</b> Arroz con verduras	<b>Stewed beans with vegetables</b> Judías blancas guisadas con verduritas	<b>Vegetable cream</b> Crema de la huerta	<b>Stewed steamed vegetables</b> Menestra de verdura al vapor	<b>Poultry soup with noodles</b> Sopa de ave con fideos
2 <sup>o</sup>	<b>Pork loin with baby carrots</b> Lomo a la plancha con zanahorias baby	<b>Roasted sole in spinach sauce with tomato salad</b> Lenguadina al horno en salsa de espinacas con ensalada de tomate	<b>Salisbury steaks in barbecue sauce with roasted potatoes</b> Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas panaderas	<b>Hake loin in sauce with lettuce and tomato salad</b> Lomos de Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate	<b>Breaded chicken breast with fries</b> Pechuga de pollo milanese con patatas fritas
	MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
1 <sup>o</sup>	<b>Roasted pasta gratin in Bolognese sauce</b> Coditos gratinados al horno en salsa boloñesa	<b>Stewed chickpeas Madrileña style</b> Garbanzos estofados a la madrileña	<b>Steamed runner beans satuéed with ham</b> Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	<b>Vegetable paella</b> Paella huertana	<b>Poultry soup with minced meat</b> Sopa de ave con picadillo
2 <sup>o</sup>	<b>Turkey stew with roasted vegetables</b> Estofado de pavo con verduras al horno	<b>Megrin loin in spinach sauce with roasted pumpkin</b> Lomos de gallo en salsa de espinacas con calabaza asada	<b>Jardinière meatballs with diced potatoes</b> Albóndigas jardineras con patatas dado	<b>Grilled chicken breast with lettuce and tomato salad</b> Pechuga de pollo plancha con ensalada de lechuga y tomate	<b>Battered hake with tomato salad</b> Merluza a la romana con ensalada de tomate
	MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable cream</b> Crema de verdura fresca de la huerta	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas estofadas con verduritas	<b>Pasta salad</b> Ensalada de espirales	<b>Poultry soup with Alphabet</b> Sopa de ave con letras	<b>Vegetable pasta</b> Fideua marinera
2 <sup>o</sup>	<b>Spanish omelette with tomato and maize salad</b> Tortilla de patata con ensalada de tomate y maíz	<b>Salmon in sauce with vegetables and baby carrots</b> Salmón en salsa con verduritas con zanahoria baby	<b>Roast chicken with roasted potatoes</b> Pollo asado con patatas panaderas al horno	<b>Battered megrim with lettuce and tomato salad</b> Filetes de gallo a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate	<b>Burger with lettuce and tomato and fries</b> Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas
<b>DESSERTS/POSTRES</b>		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 celiacos					

Second stage: Celiacs				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
6	418	31	30	19
7	448	42	35	16
8	424	41	19	20
9	414	42	26	16
12	466	47	26	19
13	524	59	37	16
14	455	36	26	23
15	427	32	31	19
16	448	42	35	16
19	462	53	28	16
20	488	34	29	25
21	455	36	26	23
22	415	47	30	12
23	480	43	23	24
26	442	44	23	19
27	418	31	30	19
28	462	53	28	16
29	480	43	23	24
30	425	53	16	17

#### UNA BECHAMEL DE...VERDURAS

La bechamel de verduras es una forma estupenda de introducir las verduras a aquellos pequeñ@s que se resisten. Puedes añadirlas 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. Córtalo 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 suculentas bechameles: tomate, queso para gratinar, etc...

#### ALIMÉNTATE Y DISFRUTA

