

Nursery 1 year old

	MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
1 ^o	NO SCHOOL	NO SCHOOL	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
2 ^o			Turkey ragu Ragu de pavo	Roasted sole in sauce Lenguadina al horno en salsa	Roast chicken Pollo asado
	MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	THURSDAY 13	FRIDAY 14
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	Tuna omelette Tortilla francesa de atún	Battered hake Merluza a la romana	Jardinière meatballs Albóndigas a la jardinera	Steamed salmon in spinach sauce Salmón al vapor en salsa de espinacas	Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha
	MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
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 Cinta de lomo plancha	Roasted sole in Marinière sauce Lenguadina al horno en salsa marinera	Breaded chicken breast Pechuga de pollo milanesa	Roasted hake loin in vegetable sauce Lomos de merluza al horno en salsa de verduras	Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa
	MONDAY 24	TUESDAY 25	WEDNESDAY 26	THURSDAY 27	FRIDAY 28
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 ragu Ragu de pavo	Roasted salmon loin Lomos de salmón al horno	Ham delights Delicias de jamón york	Grilled chicken fillet Filete de pollo a la plancha	Battered sole Lenguadina a la andaluza
	MONDAY 31				
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado				
2 ^o	Spanish omelette Tortilla de patata				
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 OLD				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
5	344	35	19	14
6	320	26	23	14
7	337	27	19	17
10	330	37	15	14
11	349	33	22	14
12	353	30	14	20
13	330	32	20	14
14	339	43	21	9
17	348	37	17	14
18	330	31	20	14
19	342	32	19	15
20	323	39	19	10
21	332	33	15	15
24	344	35	19	14
25	309	24	23	14
26	309	35	21	9
27	378	34	20	18
28	335	35	14	15
31	320	30	18	14

ENSALADAS FAMILIARES EN 6 PASOS



1. Elige una base de **verduras**:

Puede ser hoja verde (canónigos, hoja de roble, rúcula, escarola...). Una idea para los niñ@ es picar esta hoja verde; así será más fácil de comer.

2. Elige **hortalizas y/o tubérculos**:

Calabacín, pepino, zanahoria, brécol, coliflor, espárragos, cebollas, apio, patata, boniato. Pueden estar crudos o previamente cocinados. Has de saber que puede haber ensaladas templadas.

3. Añade alguna **fruta**:

Manzana, tomate, aguacate, piña, fresas, frambuesas, arándanos, melocotón

4. Añade **proteína**:

Bonito, pollo, salmón, sardinas, atún, sardinas, anchoas...

5. Pon tu **toque especial**:

Puedes añadir frutos secos para tener un toque "crunchy", semillas de sésamo, pipas de calabaza, aceitunas...dale tu toque persona.

6. **Aliña.**

Un buen aceite de oliva virgen extra, sal marina y vinagre de manzana es el aliño por excelencia; pero hay un mundo por explorar para hacer aliños deliciosos. ¿has probado una salsa de aguacate y limón? ¿y qué te parece añadir especias como la albahaca?



¡DISFRUTA, NUTRETE Y SALUD!