

Nursery 2 year olds

	MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
1 <sup>o</sup>	No school	No school	Roasted three delights rice Arroz tres delicias al horno	Madriñeña style chickpeas Garbanzos a la madriñeña	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón york
2 <sup>o</sup>			Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted sole in in sauce with baby carrots Lenguadina al horno en salsa con zanahorias baby	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas
	MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	THURSDAY 13	FRIDAY 14
1 <sup>o</sup>	Roasted pasta gratin Macarrones gratinados al horno	Stewed lentils with vegetables Lentejas estofadas con verduritas	Logos Salad Ensalada Logos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Poultry soup with Alphabets Sopa de ave con letras
2 <sup>o</sup>	Tuna omelette with tomato salad Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate	Battered hake with satueed zucchini Merluza a la romana con calabacín rehogado	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Steamed salmon in spinach sauce with peas Salmón al vapor en salsa de espinacas con guisantes	Grilled breast chicken with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
1 <sup>o</sup>	Rice with vegetables Arroz con verduras	Stewed beans with vegetables Judías blancas estofadas con verdura	Zucchini cream Crema de calabacín	Steamed stewed vegetables Menestra de verdura al vapor	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos
2 <sup>o</sup>	Grilled pork loin with roasted potatoes Cinta de lomo plancha con patatas panaderas al horno	Roasted sole in Marinière sauce with roasted pumpkin Lenguadina al horno en salsa marinera con calabaza asada	Breaded chicken breast with lettuce and tomato salad Pechuga de pollo milanesa con ensalada de lechuga y tomate	Roasted hake loin in vegetable sauce with baby carrots Lomos de merluza al horno en salsa de verdura con zanahorias baby	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas
	MONDAY 24	TUESDAY 25	WEDNESDAY 26	THURSDAY 27	FRIDAY 28
1 <sup>o</sup>	Pasta salad Ensalada de espirales	Stewed chickpeas with vegetables Garbanzos guisados con verduras	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Carrots cream Crema de zanahorias	Paella Paella valenciana
2 <sup>o</sup>	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted salmon loin with satueed zucchini Lomos de salmón al horno con calabacín rehogado	Breaded veal escalope with fries Escalope de ternera empanado con patatas fritas	Grilled chicken fillet with lettuce and maize Filete de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Battered sole with tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate
	MONDAY 31				
1 <sup>o</sup>	Marinière pasta Fideua marinera				
2 <sup>o</sup>	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate				
<b>DESSERTS/POSTRES</b>		Fresh fruit (3 times a week) and dairy products. Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

2 YEAR OLDS				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDOS
5	405	41	22	17
6	355	29	26	15
7	396	32	22	20
10	388	43	18	16
11	388	37	24	16
12	415	35	17	23
13	388	38	23	16
14	399	50	25	11
17	409	44	20	17
18	388	37	24	16
19	402	38	22	18
20	380	46	22	12
21	390	39	18	18
24	405	41	22	17
25	364	28	27	16
26	363	41	25	11
27	420	38	22	20
28	394	41	17	18
31	377	35	21	17

## 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!**