

Nursery: Second stage

	MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
1 ^o	NO SCHOOL	NO SCHOOL	Roasted three delights rice Arroz tres delicias al horno	Chickpeas Madrileña style Garbanzos a la madrileña	Steamed green beans Judías verdes al vapor con jamón york
2 ^o			Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted sole 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 ^o	Roasted pasta gratin Macarrones gratinados al horno	Stewed lentils with vegetables Lentejas estofadas con verduritas	Logos salad Ensalada Logos	Fresh vegetables cream Crema de verduras frescas	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras
2 ^o	Tuna omelette with tomato salad Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate	Battered hake with satuéed 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 chicken breast with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
1 ^o	Rice with vegetables Arroz con verduras	Stewed white 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 ^o	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 ^o	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 ^o	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted salmon loin with satuéed 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 Filetes de pollo a la plancha con lechuga y maiz	Battered sole with tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate
	MONDAY 31				
1 ^o	Marinière pasta Fideua marinera				
2 ^o	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate				
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
5	486	49	26	20
6	426	35	31	18
7	475	38	26	24
10	466	52	22	19
11	466	44	29	19
12	498	42	20	28
13	466	46	28	19
14	479	60	30	13
17	491	53	24	20
18	466	44	29	19
19	482	46	26	22
20	456	55	26	14
21	468	47	22	22
24	486	49	26	20
25	437	34	32	19
26	436	49	30	13
27	504	46	26	24
28	473	49	20	22
31	452	42	25	20

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!

Nursery: Second stage CELIACS

	MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
1 ^o	NO SCHOOL	NO SCHOOL	Roasted three delights rice Arroz tres delicias al horno	Chickpeas Madrileña style Garbanzos a la madrileña	Steamed green beans Judías verdes al vapor con jamón york
2 ^o			Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted sole 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 ^o	Roasted pasta gratin Macarrones gratinados al horno	Stewed lentils with vegetables Lentejas estofadas con verduritas	Logos salad Ensalada Logos	Fresh vegetables cream Crema de verduras frescas	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras
2 ^o	Tuna omelette with tomato salad Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate	Battered hake with satuéed 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 chicken breast with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
1 ^o	Rice with vegetables Arroz con verduras	Stewed white 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 ^o	Grilled pork loin with roasted potatoes Cinta de lomo plancha con patatas panaderas al horno	Roasted sole in mariniere 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 ^o	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 ^o	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted salmon loin with satuéed 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 Filetes de pollo a la plancha con lechuga y maiz	Battered sole with tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate
	MONDAY 31				
1 ^o	Marinière pasta Fideua marinera				
2 ^o	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate				
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 celiacos					

SECOND STAGE CELIACS				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
5	486	49	26	20
6	426	35	31	18
7	475	38	26	24
10	466	52	22	19
11	466	44	29	19
12	498	42	20	28
13	466	46	28	19
14	479	60	30	13
17	491	53	24	20
18	466	44	29	19
19	482	46	26	22
20	456	55	26	14
21	468	47	22	22
24	486	49	26	20
25	437	34	32	19
26	436	49	30	13
27	504	46	26	24
28	473	49	20	22
31	452	42	25	20

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!