

Nursery Second Stage

		TUESDAY 1	WEDNESDAY	THURSDAY 3	FRIDAY 4
1º		Steamed stewed vegetables Menestra de verdura al vapor	Logos salad Ensalada Logos	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras
2º		Battered hake with roasted pumpkin Merluza romana con calabaza asada	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas	Roasted sole in carrot sauce with satuéed zucchini Lengüadina al horno en salsa de zanahoria con calabacín rehogado	Jardinière meatballs with fries Albóndigas a la jardinera con patatas fritas
	MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
1º	Pasta salad Ensalada de espirales	Madriñeña style chickpeas Garbanzos a la madriñeña	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos
2º	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Salmon in spinach sauce with baby carrots Salmón en salsa espinacas con zanahorias baby	Breaded chicken breast with tomato salad Pechuga pollo milanesa con ensalada de tomate	Roasted sole in vegetable sauce with peas Lengüadina al horno en salsa de verdura con guisantes	Tuna omelette with lettuce and tomato salad Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
	MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
1º	Roasted rice with vegetables Arroz con verduritas al horno	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verdura	Roasted pasta gratin in Bolognese sauce Coditos gratinados al horno en salsa boloñesa	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Lettuce, tomato, tuna and egg salad Ensalada completa con lechuga, tomate, atún y huevo
2º	Grilled pork loin with roasted potatoes Lomo a la plancha con patatas panaderas	Roasted hake loin with lettuce and maize Lomos de merluza al horno con lechuga y maíz	Roasted salmon in mariniera sauce with zucchini Salmón al horno en salsa marinera y calabacín	Homemade ham croquettes with tomato and lettuce salad Croquetas artesanas de jamón con ensalada de lechuga y tomate	Grilled breast chicken with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23		
1º	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verdura	Pasta salad Ensalada de pasta		
2º	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Battered sole with roasted pumpkin Lengüadina a la andaluza con calabaza asada	Roast chicken with roasted potatoes Pollo asado con patatas panaderas		
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
1	456	55	26	14
2	437	42	24	19
3	473	44	25	22
4	468	47	22	22
7	486	49	26	20
8	415	35	31	17
9	482	46	26	22
10	492	46	29	22
11	408	42	17	19
14	491	53	24	20
15	466	44	29	19
16	466	52	22	19
17	449	42	22	22
18	443	42	23	20
21	479	40	29	23
22	466	44	29	19
23	486	49	26	20

HAZ TUS PROPIAS DELICIAS DE VERANO

Llega el buen tiempo y con él, las ganas de refrescarnos a través de bebidas o helados.

Os ofrecemos diferentes maneras de disfrutar del sabor, a la vez que nos cuidamos:

- **Aguas saborizadas:** son una estupenda opción para hidratarnos, refrescarnos y cuidarnos. Ideal para beber entre horas. Aquí van algunas ideas.
 - Agua, rodajas de limón y menta ○ Agua, rodajas de lima y frambuesas. ○ Agua, albahaca y fresas. ○ Agua, rodajas de limón y rodajas de naranja. ○ Lava las frutas y hierbas y guárdala en la nevera o bétetela con varios hielos.
- **Batidos:** es una opción perfecta para meriendas. El perfecto sustituto de los zumos.

Echa a volar tu imaginación:

- Batido de fresas y plátano.
- Batido de fresas, leche y avena ○ Batido de mango y leche de almendras.

□ **Helados:** hacer helados caseros es realmente sencillo. Congela fruta rodajas: plátanos, fresas, mango, uvas...; esos trocitos congelados de los más pequeños. Prueba también a batirlos: solo la fruta, o leche y/o yogurt.

- Helado de plátano y chocolate negro: pon en una batidora las rodajas de plátano congelado y añade cacao puro o chocolate en trozos.
- Helado de plátano y fresa: tritura la fruta y disfruta! ○ Helado de naranja y mango: bate la fruta cortada en trocitos y congelada.



partida en
harán las delicias
mezclado con

¿CUAL VAS A PROBAR PRIMERO?



Nursery Second Stage CELIACS

		TUESDAY 1	WEDNESDAY	THURSDAY 3	FRIDAY 4
1º		Steamed stewed vegetables Menestra de verdura al vapor	Logos salad Ensalada Logos	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras
2º		Battered hake with roasted pumpkin Merluza romana con calabaza asada	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas	Roasted sole in carrot sauce with satuéed zucchini Lenguadina al horno en salsa de zanahoria con calabacín rehogado	Jardinière meatballs with fries Albóndigas a la jardinera con patatas fritas
	MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
1º	Pasta salad Ensalada de espirales	Madriñena style chickpeas Garbanzos a la madriñena	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos
2º	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Salmon in spinach sauce with baby carrots Salmón en salsa espinacas con zanahorias baby	Breaded chicken breast with tomato salad Pechuga pollo milanesa con ensalada de tomate	Roasted sole in vegetable sauce with peas Lenguadina al horno en salsa de verdura con guisantes	Tuna omelette with lettuce and tomato salad Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
	MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
1º	Roasted rice with vegetables Arroz con verduritas al horno	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verdura	Roasted pasta gratin in Bolognese sauce Coditos gratinados al horno en salsa boloñesa	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Lettuce, tomato, tuna and egg salad Ensalada completa con lechuga, tomate, atún y huevo
2º	Grilled pork loin with roasted potatoes Lomo a la plancha con patatas panaderas	Roasted hake loin with lettuce and maize Lomos de merluza al horno con lechuga y maíz	Roasted salmon in mariniera sauce with zucchini Salmón al horno en salsa marinera y calabacín	Homemade ham croquettes with tomato and lettuce salad Croquetas artesanas de jamón con ensalada de lechuga y tomate	Grilled breast chicken with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23		
1º	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verdura	Pasta salad Ensalada de pasta		
2º	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Battered sole with roasted pumpkin Lenguadina a la andaluza con calabaza asada	Roast chicken with roasted potatoes Pollo asado con patatas panaderas		
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 celíacos

Second stage Celiacs				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
1	456	55	26	14
2	437	42	24	19
3	473	44	25	22
4	468	47	22	22
7	486	49	26	20
8	415	35	31	17
9	482	46	26	22
10	492	46	29	22
11	408	42	17	19
14	491	53	24	20
15	466	44	29	19
16	466	52	22	19
17	449	42	22	22
18	443	42	23	20
21	479	40	29	23
22	466	44	29	19
23	486	49	26	20

HAZ TUS PROPIAS DELICIAS DE VERANO

Llega el buen tiempo y con él, las ganas de refrescarnos a través de bebidas o helados.

Os ofrecemos diferentes maneras de disfrutar del sabor, a la vez que nos cuidamos:

- **Aguas saborizadas:** son una estupenda opción para hidratarnos, refrescarnos y cuidarnos. Ideal para beber entre horas. Aquí van algunas ideas.
 - Agua, rodajas de limón y menta ○ Agua, rodajas de lima y frambuesas. ○ Agua, albahaca y fresas. ○ Agua, rodajas de limón y rodajas de naranja. ○ Lava las frutas y hierbas y guárdala en la nevera o bétetela con varios hielos.
- **Batidos:** es una opción perfecta para meriendas. El perfecto sustituto de los zumos.

Echa a volar tu imaginación:

- Batido de fresas y plátano.
- Batido de fresas, leche y avena ○ Batido de mango y leche de almendras.

□ **Helados:** hacer helados caseros es realmente sencillo. Congela fruta rodajas: plátanos, fresas, mango, uvas...; esos trocitos congelados de los más pequeños. Prueba también a batirlos: solo la fruta, o leche y/o yogurt.

- Helado de plátano y chocolate negro: pon en una batidora las rodajas de plátano congelado y añade cacao puro o chocolate en trozos.
- Helado de plátano y fresa: tritura la fruta y disfruta! ○ Helado de naranja y mango: bate la fruta cortada en trocitos y congelada.



partida en
harán las delicias
mezclado con

¿CUAL VAS A PROBAR PRIMERO?

