

NURSERY 1 YEAR OLD

		TUESDAY 1	WEDNESDAY 2	THURSDAY 3	FRIDAY 4
1 <sup>o</sup>		<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with beef</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón
2 <sup>o</sup>		<b>Battered hake</b> Merluza romana	Roast chicken Pollo asado	<b>Roasted chicken in carrot sauce</b> Lenguadina al horno en salsa de zanahoria	<b>Jardinière meatballs</b> Albóndigas a la jardinera
	MONDAY 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado
2 <sup>o</sup>	<b>Turkey ragu</b> Ragu de pavo	<b>Salmon in spinach sauce</b> Salmón en salsa espinacas	<b>Breaded chicken breast</b> Pechuga pollo milanesa	<b>Roasted sole in vegetable sauce</b> Lenguadina al horno en salsa de verdura	<b>Tuna omelette</b> Tortilla francesa de atún
	MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with beef</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo
2 <sup>o</sup>	<b>Grilled pork loin</b> Lomo a la plancha	<b>Roasted hake loin</b> Lomos de merluza al horno	<b>Roasted salmon in mariniera sauce</b> Salmón al horno en salsa marinera	<b>Homemade ham croquettes</b> Croquetas artesanas de jamón	<b>Grilled chicken breast</b> Pechuga de pollo plancha
	MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón
2 <sup>o</sup>	<b>Spanish omelette</b> Tortilla de patata	<b>Battered sole</b> Lenguadina a la andaluza	<b>Roast chicken</b> Pollo asado	<b>Jardinière meatballs</b> Albóndigas a la jardinera	<b>Roasted hake</b> Merluza al horno
	MONDAY 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30		
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón	<b>Vegetable purée with beef</b> Puré de verdura con Ternera		
2 <sup>o</sup>	<b>Turkey ragu</b> Ragu de pavo	<b>Roasted salmon loin</b> Lomos de salmón al horno	<b>Breaded chicken breast</b> Pechuga de pollo milanesa		
<b>DESSERTS/POSTRES</b>		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
1	323	39	19	10
2	328	32	18	14
3	335	31	18	15
4	332	33	15	15
7	365	37	20	15
8	294	25	22	12
9	342	32	19	15
10	349	32	20	15
11	289	30	12	14
14	348	37	17	14
15	330	31	20	14
16	330	37	15	14
17	318	30	15	15
18	314	30	16	14
21	339	28	20	16
22	330	31	20	14
23	365	37	20	15
24	332	33	15	15
25	335	35	14	15
28	365	37	20	15
29	362	26	28	16
30	338	37	25	10

### 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 plátanos, fresas, mango, uvas...; esos trocitos congelados harán las pequeñas. Prueba también a batirlos: solo la fruta, o mezclado con

- Helado de plátano y chocolate negro: pon en una batidora 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 rodajas:  
delicias de los más  
leche y/o yogurt.  
las rodajas de

¿CUAL VAS A PROBAR PRIMERO?