

Nursery 2 year olds

		TUESDAY 1	WEDNESDAY 2	THURSDAY 3	FRIDAY 4
1 ^o		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
2 ^o		Battered hake with roasted pumpkin Merluza a la romana con calabaza asada	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas	Roasted sole in carrot sauce with satueed 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
1 ^o	Pasta salad Ensalada de espirales	Madrileña style chickpeas Garbanzos a la madrileña	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
2 ^o	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 milanesea 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
1 ^o	Roasted rice with vegetables Arroz con verduritas al horno	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verdura	Roasted pasta gratin with Bolognese sauce Coditos gratinados al horno en salsa boloñesa	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Salad with lettuce, tomato, tuna and egg Ensalada completa con lechuga, tomate, atún y huevo
2 ^o	Grilled pork loin with roasted potatoes Lomo a la plancha con patatas al horno	Roasted hake loin with lettuce and maize Lomos de merluza al horno con lechuga y maíz	Roasted salmon in marinère sauce with zucchini Salmón al horno en salsa marinera y calabacín	Homemade croquettes with lettuce and tomato salad Croquetas artesanas de jamón con ensalada de lechuga y tomate	Grilled chicken breast with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
1 ^o	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verdura	Pasta salad Ensalada de pasta	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Rice with tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate
2 ^o	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	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Roasted hake with satueed peas Merluza al horno con guisantes rehogados
	MONDAY 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30		
1 ^o	Roasted pasta gratin Macarrones gratinados al horno	Madrileña style chickpeas Garbanzos a la madrileña	Logos salad Ensalada logos		
2 ^o	Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduras	Roasted salmon loin with zucchini Lomos de salmón al horno con calabacín	Breaded chicken breast with fries Pechuga de pollo milanesea con patatas fritas		
DESSERTS/POSTRES		Fresh fruit (3 times a week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos			

2 YEAR OLDS				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRATOS	PROTEINS	LIPIDS
1	380	46	22	12
2	364	35	20	16
3	394	37	21	18
4	390	39	18	18
7	405	41	22	17
8	346	29	26	14
9	402	38	22	18
10	410	38	24	18
11	340	35	14	16
14	409	44	20	17
15	388	37	24	16
16	388	43	18	16
17	374	35	18	18
18	369	35	19	17
21	399	33	24	19
22	388	37	24	16
23	405	41	22	17
24	390	39	18	18
25	394	41	17	18
28	405	41	22	17
29	402	29	31	18
30	375	41	28	11

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 pequeños. 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?