

Nursery 1 year old

| | | | | | FRIDAY 3 |
|-------------------------|---|---|--|--|--|
| 1 ^o | | | | | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón |
| 2 ^o | | | | | Breaded chicken fillet Filete pollo milanese |
| | MONDAY 6 | TUESDAY 7 | WEDNESDAY 8 | THURSDAY 9 | FRIDAY 10 |
| 1 ^o | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón |
| 2 ^o | Turkey ragu Ragú de pavo | Hake loin in sauce Lomos de merluza en salsa | Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa | Battered sole Lenguadina a la andaluza | Roast chicken Pollo asado |
| | MONDAY 13 | TUESDAY 14 | WEDNESDAY 15 | THURSDAY 16 | FRIDAY 17 |
| 1 ^o | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón | Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado |
| 2 ^o | Ham omelette Tortilla francesa de jamón | Salmon in Marinière sauce Salmón en salsa marinera | Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha | Roasted sole Lenguadina al horno | Ham delights Delicias de jamón york |
| | MONDAY 20 | TUESDAY 21 | WEDNESDAY 22 | THURSDAY 23 | FRIDAY 24 |
| 1 ^o | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera | Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón |
| 2 ^o | Chicken ragu Ragú de pollo | Battered hake Merluza romana | Hamburger steak Filete de hamburguesa | Jardinière meatballs Albóndigas a la jardinera | Roasted sole in vegetable sauce Lenguadina al horno en salsa verdura |
| | MONDAY 27 | TUESDAY 28 | WEDNESDAY 29 | THURSDAY 30 | |
| 1 ^o | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera | Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado | Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón | |
| 2 ^o | Spanish omelette Tortilla de patata | Salmon in spinach sauce Salmón en salsa espinacas | Breaded chicken breast Pechuga pollo milanese | Battered hake Merluza a la romana | |
| DESSERTS/POSTRES | | 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 |
| 3 | 340 | 41 | 14 | 13 |
| 6 | 334 | 37 | 17 | 12 |
| 7 | 384 | 39 | 26 | 13 |
| 8 | 350 | 33 | 20 | 15 |
| 9 | 396 | 48 | 29 | 8 |
| 10 | 342 | 33 | 20 | 14 |
| 13 | 356 | 37 | 12 | 17 |
| 14 | 384 | 39 | 26 | 13 |
| 15 | 400 | 31 | 19 | 20 |
| 16 | 360 | 38 | 25 | 11 |
| 17 | 432 | 53 | 16 | 16 |
| 20 | 352 | 34 | 24 | 13 |
| 21 | 397 | 43 | 27 | 12 |
| 22 | 346 | 51 | 12 | 10 |
| 23 | 404 | 35 | 20 | 20 |
| 24 | 335 | 38 | 20 | 11 |
| 27 | 340 | 41 | 15 | 13 |
| 28 | 335 | 34 | 17 | 14 |
| 29 | 377 | 42 | 22 | 14 |
| 30 | 360 | 35 | 23 | 14 |

¿A QUIEN ALIMENTAS?

¿Sabías que en nuestro sistema digestivo habitan millones de bacterias? Algunas de ellas nos benefician y otras nos perjudican. Forman parte de nuestro sistema de defensa; y tienen diversas funciones en nuestro organismo. Entre ellas ejercen una función moduladora de nuestro sistema inmune.

¿Qué comer para alimentar a las bacterias que nos benefician?

- **Verduras y frutas:** consumir todos los días. Cuanta más variedad de colores contengan, más variada será mi alimentación.



- Introducir **setas y tubérculos** como la patata y el boniato.
- **Grasas:** aumentar la ingesta de grasas buenas, ricas en ácidos grasos omega 3, como el aceite de oliva virgen extra, frutos secos, pescado azul (salmón, caballa, bonito, sardinas, boquerones...)
- **Proteína:** consumir proteínas de calidad, como huevos, pescados, carnes de ave.

¿Qué EVITAR comer para cuidar a nuestra microbiota?

- Alimentos procesados.
- Azúcares añadidos.
- Grasas hidrogenadas y aceites refinados (aceite de algodón, cáñamo, etc..).
- Alcohol.



NUESTRA ALIMENTACION DIARIA DETERMINA LA COMPOSICIÓN DE NUESTRA MICROBIOTA.