

Nursery 2 year olds

					FRIDAY 3
1 ^o					Rice with homede tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate casera
2 ^o					Breaded chicken fillet with lettuce nd tomato salad Filete pollo milanese con ensalada de lechuga y tomate
MONDAY 6		TUESDAY 7	WEDNESDAY 8	THURSDAY 9	FRIDAY 10
1 ^o	Roasted pasta gratin Espirales gratinadas al horno	Legume cream Crema legumbre	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Vegetable purée Puré de la huerta
2 ^o	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pavo con verduritas al vapor	Hake loin in sauce with baby carrots Lomos de merluza en salsa con zanahorias baby	Salisbury steaks in barbecue sauce with roasted potatoes Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas al horno	Battered sole with tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada tomate	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas
MONDAY 13		TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17
1 ^o	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Legume cream Crema legumbre	Vegetable cream Crema verde	Roasted pasta gratin with chorizo Espirales gratinadas al horno con chorizo	Carrot cream Crema de zanahoria
2 ^o	Ham omelette with lettuce and tomato Tortilla francesa de jamón con lechuga y tomate	Salmon in Marinière sauce with satuéed peas Salmón en salsa marinera con guisantes rehogados	Grilled chicken breast with roasted potatoes Pechuga de pollo plancha con patatas panadera al horno	Roasted sole with tomato and maize salad Lenguadina al horno con ensalada de tomate y maíz	Breaded veal escalope with fries Escalope de ternera empanado con patatas fritas
MONDAY 20		TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
1 ^o	Bolognese roasted pasta gratin Macarrones gratinados a la boloñesa	Legume cream Crema de legumbre	Three delights rice Arroz tres delicias	Pumpkin cream Crema de calabaza	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas
2 ^o	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pollo con verduritas al vapor	Battered hake with roasted pumpkin Merluza romana con calabaza asada	Hamburger steak with fries Filete de hamburguesa con patatas fritas	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Roasted sole in vegetable sauce with baby carrots Lenguadina al horno en salsa verdura con zanahorias baby
MONDAY 27		TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	
1 ^o	Paella Paella valenciana	Legume cream Crema de legumbre	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Roasted pasta gratin Coditos gratinados al horno	
2 ^o	Spanish omelette with tomato sauce Tortilla de patata con ensalada de tomate	Salmon in spinach sauce with satuéed zucchini Salmón en salsa espinacas con calabacín rehogado	Breaded chicken breat with fries Pechuga pollo milanese con patatas fritas	Battered hake with satuéed peas Merluza a la romana con guisantes rehogados	
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
3	378	46	15	14
6	371	41	19	13
7	427	43	29	14
8	389	37	22	17
9	440	53	32	9
10	380	37	22	16
13	395	41	13	19
14	427	43	29	14
15	444	34	21	22
16	400	42	28	12
17	480	59	18	18
20	391	38	27	14
21	441	48	30	13
22	384	57	13	11
23	449	39	22	22
24	372	42	22	12
27	378	46	17	14
28	372	38	19	16
29	419	47	24	15
30	400	39	25	16

¿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 será mi alimentación.



variada



- 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.