

Nursery Second Stage: CELIACS

					VIERNES 3
1 ^o					Rice with homemade tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate casera
2 ^o					Breaded chicken fillet with lettuce and tomato salad Filete pollo milanese con ensalada de lechuga y tomate
LUNES 6		MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1 ^o	Pasta salad Ensalada de pasta	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras 3 year olds: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Logos salad Ensalada Logos
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 zanahoria 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
LUNES 13		MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1 ^o	Rice with vegetables Arroz con verduritas de la huerta	Madrileña style chickpeas Garbanzos a la madrileña 3 year olds: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón	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 Marinieré sauce with satuéed chickpeas 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
LUNES 20		MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1 ^o	Bolognese roasted pasta gratin Macarrones gratinados a la boloñesa	Stewed white beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduras 3 year olds: Legume purée 3 Años Puré legumbre	Three deights rice Arroz tres delicias	Pumkin 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	Burger with lettuce and tomato and fries Hamburguesa con lechuga y tomate y patatas fritas	Jardinere meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Roasted sole in vegetable sauce with baby carrot Lenguadina al horno en salsa verdura con zanahorias baby
LUNES 27		MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
1 ^o	Paella Paella valenciana	Homemade lentils with vegetables Lentejas caseras con verduras 3 year olds: Legume cream 3 Años Crema legumbre	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Pasta salad Ensalada de pasta	
2 ^o	Spanish omelette with tomato salad Tortilla de patata con ensalada de tomate	Salmon in spinach sacue with satuéed zuchinni Salmón en salsa espinacas con calabacín rehogado	Breaded chicken breast 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			
		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			

2ND STAGE CELIACS					
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS	
3	435	53	17	16	
6	482	47	22	15	
7	491	49	33	16	
8	447	43	25	20	
9	506	61	37	10	
10	437	43	25	18	
13	454	47	15	22	
14	491	49	33	16	
15	511	39	24	25	
16	460	48	32	14	
17	552	68	21	21	
20	450	44	31	16	
21	507	55	35	15	
22	442	66	15	13	
23	516	45	25	25	
24	428	48	25	14	
27	435	53	20	16	
28	428	44	22	18	
29	482	54	28	17	
30	500	49	31	20	

¿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.

