

Nursery 2 year olds

	MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
1 ^o	Rice with tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate	Vegetable cream Crema de verduras	NO SCHOOL	NO SCHOOL	Steamed stewed vegetables Menestra de verdura al vapor
2 ^o	Homemade ham croquettes with lettuce and tomato salad Croquetas caseras de jamón con ensalada lechuga y tomate	Battered sole with satuéed zucchini Lenguadina a la andaluza con calabacín rehogado			Breaded chicken breast with fries Pechuga de pollo empanada con patatas fritas
	MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	THURSDAY 13	FRIDAY 14
1 ^o	Roasted pasta gratin Espirales gratinadas al horno	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras	Rice with vegetables Arroz con verdura	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Carrot cream Crema de zanahorias
2 ^o	Ham omelette with tomato salad Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate	Sole in Marinière sauce with baby carrots Lenguadina en salsa marinera con zanahorias baby	Salmon in vegetable sauce with satuéed peas Salmón en salsa de verdura con guisantes rehogados	Roast chicken with roasted potatoes Pollo asado con patatas panaderas al horno	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas
	MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
1 ^o	Vegetable paella Paella huertana	Madrileña style stewed chickpeas Garbanzos estofados a la madrileña	Steamed runner beans with ham Judias verdes al vapor rehogadas con jamón	Fresh vegetables cream Crema de verduras frescas	Poultry soup with hash Sopa de ave con picadillo
2 ^o	Turkey ragu with roasted vegetables Ragu de pavo con verduras al horno	Sole in spinach sauce with roasted pumpkin Lenguadina en salsa de espinacas con calabaza asada	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas jardineras con patatas dado	Battered hake with tomato and maize salad Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz	Breaded chicken breast with fries Pechuga de pollo empanada con patatas fritas
	MONDAY 24	TUESDAY 25	WEDNESDAY 26	THURSDAY 27	FRIDAY 28
1 ^o	Zucchini cream Crema de calabacín	Stewed white beans with vegetables Judias blancas estofadas con verduritas	Steamed stewed vegetables Menestra de verdura al vapor	Three delights rice Arroz tres delicias	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos
2 ^o	Pork loin with roasted potatoes Cinta de lomo plancha con patatas panaderas horno	Roasted salmon in carrot sauce with satuéed peas Salmón al horno en salsa zanahoria con guisantes rehogados	Grilled chicken breast with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	Hake in vegetable sauce with satuéed zucchini Merluza en salsa verdura con calabacín salteado	Stewed beef with steamed potatoes Carne de ternera guisada con patatas al vapor
	MONDAY 31				
1 ^o	Marinière pasta Fideua marinera				
2 ^o	Spanish omelette with lettuce and maize salad Tortilla española con ensalada lechuga y maíz				
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	CARBOHYDRATS	PROTEINS	LIPIDS
3	405	48	15	17
4	387	40	23	15
7	398	33	26	18
10	403	40	18	19
11	399	48	27	11
12	408	45	21	16
13	411	47	22	15
14	394	32	17	22
17	349	35	23	13
18	376	29	29	16
19	367	35	23	15
20	387	40	23	15
21	429	47	22	17
24	394	32	17	22
25	394	29	29	18
26	371	33	26	15
27	421	44	23	17
28	371	33	26	15
31	350	35	21	14

AÑO NUEVO, HABITOS NUEVOS.

Cada año que empieza es una oportunidad excelente para reflexionar sobre muchas facetas de nuestra vida y una de ellas, es la alimentación. Este año podemos dejar atrás viejos hábitos y sustituirlos por otros nuevos y mejores para nuestro cuerpo.

Os proponemos tres hábitos a sustituir:



✓ Rebajar o incluso eliminar el **azúcar** que añadimos en cafés, infusiones, yogures, leche, bizcochos. Para las infusiones y yogures lo podemos sustituir por miel cruda o cacao puro; en el caso de los bizcochos, batidos, etc...podemos añadir dátiles, pasas, plátanos maduros. En el caso de añadir azúcar optar por la versión menos refinada: la panela.

✓ Disminuir el consumo de **productos** y aumentar el consumo de alimentos. Los productos son alimentos que han sido transformados de alguna manera y a los que se ha añadido otros ingredientes. Basa tu alimentación en alimentos reales.

✓ Aumentar el consumo de **verduras y hortalizas**. Añade en todas tus comidas verduras y/o hortalizas. Y que no

sea siempre lechuga y tomate y/o pepino. Come de colores y estarás comiendo salud.

