

Nursery: CELIACS Second stage

	MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1 <sup>o</sup>	<b>Roasted pasta gratin</b> Espirales gratinadas al horno	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas guisadas con verduras	<b>Rice with vegetables</b> Arroz con verdura	<b>Poultry soup with noddles</b> Sopa de ave con fideos	<b>Carrot cream</b> Crema de zanahorias
2 <sup>o</sup>	<b>Ham omelette with tomato salad</b> Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate	<b>Sole in Marinière sauce with baby carrots</b> Lenguadina en salsa marinera con zanahorias baby	<b>Salmon in vegetable sauce with satuéed peas</b> Salmón en salsa de verdura con guisantes rehogados	<b>Roasted chicken with roasted potatoes</b> Pollo asado con patatas panaderas al horno	<b>Salisbury steaks in barbacoa sauce with fries</b> Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable paella</b> Paella huertana	<b>Madrid style stewed chickpeas</b> Garbanzos estofados a la madrileña	<b>Steamed runner beans satuéed with ham</b> Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	<b>Fresh vegetable cream</b> Crema de verduras frescas	<b>Poultry soup with hash</b> Sopa de ave con picadillo
2 <sup>o</sup>	<b>Turkey ragu with roasted vegetables</b> Ragu de pavo con verduras al horno	<b>Sole in spinach sauce with rosted pumpkin</b> Lenguadina en salsa de espinacas con calabaza asada	<b>Jardinière meatballs with diced potaoes</b> Albóndigas jardineras con patatas dado	<b>Battered hake with tomato and maize salad</b> Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz	<b>Breaded chicken breast with fries</b> Pechuga de pollo empanada con patatas fritas
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1 <sup>o</sup>	<b>Zucchini cream</b> Crema de calabacín	<b>Stewed white beans with vegetables</b> Judías blancas estofadas con verduritas	<b>Steamed stewed vegetables</b> Menestra de verdura al vapor	<b>Three delights rice</b> Arroz tres delicias	<b>Chickpeas stew soup</b> Sopa de cocido
2 <sup>o</sup>	<b>Grilled pork loin with roasted potatoes</b> Cinta de lomo plancha con patatas panaderas horno	<b>Roasted salmon in carrot sauce with satuéed peas</b> Salmón al horno en salsa zanahoria con guisantes rehogados	<b>Grilled chicken breast with fries</b> Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	<b>Hake in vegetable sauce with satuéed zucchini</b> Merluza en salsa verdura con calabacín salteado	<b>Complete chickpeas stew, with meat, chorizo, potatoes and carrots</b> Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria
	LUNES 31				
1 <sup>o</sup>	<b>Marinière pasta</b> Fideua marinera				
2 <sup>o</sup>	<b>Spanish omelette with lettuce and maize salad</b> Tortilla española con ensalada lechuga y maíz				
<b>DESSERTS/POSTRES</b>	<b>Fresh fruit (3 times a week) and dairy products</b> Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos				
<b>All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs</b> Todas las salsas, los empanados y los rebozados están cocinados con productos específicos para celiacos					

CELIACS SECOND STAGE				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
10	463	46	21	22
11	459	55	31	13
12	469	52	24	18
13	473	54	25	17
14	453	37	20	25
17	401	40	26	15
18	432	33	33	18
19	422	40	26	17
20	445	46	26	17
21	493	54	25	20
24	453	37	20	25
25	453	33	33	21
26	427	38	30	17
27	484	51	26	20
28	427	38	30	17
31	403	40	24	16

### 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.

