

Nursery 1 year old

	MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
1 ^o	NO SCHOOL	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	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo
2 ^o		Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduras	Roasted sole in sauce Lenguadina al horno en salsa	Homemade ham croquettes Croquetas caseras de jamón	Battered hake Merluza a la romana
	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado
2 ^o	Tuna omelette Tortilla francesa de atún	Steamed salmon in spinach sauce Salmón al vapor en salsa de espinacas	Jardinière meatballs Albóndigas a la jardinera	Battered hake Merluza a la romana	Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1 ^o	NO SCHOOL	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado
2 ^o		Roasted sole in Marinère sauce Lenguadina al horno en salsa marinera	Breaded chicken breast Pechuga de pollo milanesa	Roasted hake loin in vegetable sauce Lomos de merluza al horno en salsa de verdura	Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa
	MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	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	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo
2 ^o	Grilled pork loin Cinta de lomo plancha	Roasted salmon loin Lomos de salmón al horno	Ham delights Delicias de jamón york	Roast chicken Pollo asado	Battered sole Lenguadina a la andaluza
	MONDAY 30	TUESDAY 31			
1 ^o	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo			
2 ^o	Spanish omelette Tortilla de patata	Battered hake Merluza a la romana			
DESSERTS/POSTRES		Fresh fruit (3 times a week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos			

1 YEAR OLD				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
3	379	41	20	15
4	363	36	24	14
5	358	37	18	15
6	360	42	17	14
9	369	43	17	15
10	366	37	22	15
11	395	35	15	21
12	383	38	21	16
13	377	49	23	10
17	393	48	19	14
18	380	37	22	16
19	373	38	21	15
20	377	45	20	13
23	386	45	17	15
24	345	29	24	15
25	343	41	23	10
26	402	43	20	17
27	375	41	15	17
30	355	35	19	15
31	366	37	22	15

TUS ENSALADAS DE VERANO FAVORITAS

Llega el verano, las altas temperaturas, las cenas tardías.

Suele ser una época en la que descuidamos nuestra alimentación, siendo esta estación cuando más fácil es preparar platos rápidos y suculentos con los alimentos de temporada que nos ofrece la madre tierra.

Haremos “fast good” que nutra a nuestro cuerpo, en lugar de mucha “fast food” que lo maltrata.

Te mostramos los **ingredientes necesarios para crear una ensalada** que cuida tu cuerpo y tu paladar.



- Un vegetal o varios de hoja verde en gran cantidad: espinacas, canónigos, rúcula, hoja de roble, repollo, lechuga romana.
- Una/s hortaliza: pepino, zanahoria, brécol, coliflor, espárragos, calabacín, calabaza, remolacha, cebolla, cebolletas
- Una proteína: pollo, salmón, sardinas, caballa, huevo, bonito
- Un sabor dulce: manzana, pera, arándanos, naranjas, melocotón.
- Hierbas aromáticas /especias: cilantro, menta, perejil, albahaca, raíz de jengibre rallada, perejil, orégano...

Y no podemos olvidar el **aderezo** para la ensalada. Si quieres algo especial, te damos los pasos para crear una salsa especial:

- El aceite de oliva virgen extra será nuestra base.
- Selecciona el vinagre: vinagre de manzana, vinagre balsámico, vinagre de vino...
- Selecciona los zumos: zumo de limón, zumo de lima, zumo de naranja
- Selecciona los condimentos: sal marina, pimienta picada, ajo picado, cebolla, hierbas aromáticas, especias (canela, cúrcuma...)

¡DESCUBRE TUS SABORES FAVORITOS!