

Nursery Second Stage

	MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
1 ^o	NO SCHOOL	Roasted three delights rice Arroz tres delicias al horno	Madriileña style chickpeas Garbanzos a la madriileña	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón york	Zucchini cream Crema de calabacín
2 ^o		Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Roasted sole in sauce with baby carrots Lenguadina al horno en salsa con zanahorias baby	Homemade croquettes with lettuce and maize salad Croquetas caseras con ensalada de lechuga y maíz	Battered hake with tomato salad Merluza a la romana con ensalada de tomate
	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1 ^o	Macarrones gratinados con verduras al horno Roasted pasta gratin with vegetables	Stewed lentils with vegetables Lentejas estofadas con verduritas	Logos salad Ensalada Logos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Poultry soup with Alphabet Sopa de ave con letras
2 ^o	Tuna omelette with tomato salad Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate	Steamed salmon in spinach sauce with peas Salmón al vapor en salsa de espinacas con guisantes	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Battered hake with satuéed zucchini Merluza a la romana con calabacín rehogado	Grilled chicken breast with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1 ^o	NO SCHOOL	Rice with vegetables Arroz con verduras	Stewed beans with vegetables Judías blancas estofadas con verdura	Zucchini cream Crema de calabacín	Steamed vegetable stew Menestra de verdura al vapor
2 ^o		Roasted sole in Marinière sauce with roasted pumpkin Lenguadina al horno en salsa marinera con calabaza asada	Breaded chicken breast with lettuce and tomato salad Pechuga de pollo milanesa con ensalada de lechuga y tomate	Hake loins in vegetable sauce with baby carrots Lomos de merluza al horno en salsa de verdura con zanahorias baby	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas
	MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
1 ^o	Pasta salad Ensalada de espirales	Stewed chickpeas with vegetables Garbanzos guisados con verduras	Poultry soup with stars Sopa de ave con estrellas	Carrot cream Crema de zanahorias	Vegetable paella Paella de verduras
2 ^o	Grilled pork tenderloin with roasted potatoes Cinta de lomo plancha con patatas panaderas al horno	Roasted salmon loins with satuéed zucchini Lomos de salmón al horno con calabacín rehogado	Breaded veal escalope with lettuce and tomato Escalope de ternera empanado con lechuga y tomate	Roast chicken with fries Pollo asado con patatas fritas	Battered sole with tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate
	MONDAY 30	TUESDAY 31			
1 ^o	Pasta with chicken and vegetables Fideua de pollo y verduras	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verdura			
2 ^o	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Battered hake with baby carrots Merluza a la romana con zanahorias baby			
DESSERTS/POSTRES		Fresh fruit (3 times a week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos			

SECOND STAGE				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
3	496	53	26	20
4	474	47	31	18
5	468	49	23	20
6	470	55	22	18
9	483	56	22	19
10	479	48	29	19
11	516	46	20	28
12	501	50	28	21
13	493	64	30	13
17	514	63	25	18
18	497	48	29	21
19	488	50	27	20
20	493	59	26	17
23	504	59	22	20
24	451	38	32	19
25	449	53	30	13
26	526	56	26	22
27	490	53	20	22
30	464	46	25	20
31	479	48	29	19

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 succulentos 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!