

Nursery Year 1

	MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
1º	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	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	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón
2º	Turkey ragu Ragú de pavo	Hake loin in sauce Lomos de merluza en salsa	Salisbury steaks in barbecue sauce Filetes rusos en salsa barbacoa	Battered sole Lenguadina a la andaluza	Breaded chicken fillet Filete pollo milanesa
	MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
1º	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	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
2º	Tuna omelette Tortilla francesa de atún	Salmon in Marinière sauce Salmón en salsa marinera	Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha	Roasted sole Lenguadina al horno	Homemade ham croquettes Croquetas caseras de jamón
	MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY	THURSDAY 22	FRIDAY 23
1º	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	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	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón
2º	Grilled pork tenderloin Cinta de lomo plancha	Battered hake Merluza romana	Jardinière meatballs Albóndigas a la jardinera	Roasted salmon in vegetable sauce Salmón al horno en salsa verdura	Ham delish Delicias de jamón york
	MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
1º	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera
2º	Spanish omelette Tortilla de patata	Hake in spinach sauce Merluza en salsa espinacas	Ham delish Delicias de jamón york	Battered sole Lenguadina a la romana	Roast chicken Pollo asado
DESSERTS/POSTRES		Fruit 3 days per week (apple purée, pear purée, banana) and yogurt Fruta tres días semana (Compota de manzana, compota de pera y plátano) y yogur.			

1 Year Old					
Day	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS	
5	365	41	14	16	
6	384	39	26	13	
7	350	33	20	15	
8	342	33	20	14	
9	377	43	21	14	
12	356	37	12	17	
13	384	39	26	13	
14	400	31	19	20	
15	360	38	25	11	
16	351	34	17	16	
19	381	50	15	14	
20	397	43	27	12	
21	404	35	20	20	
22	354	37	17	15	
23	335	38	20	11	
26	340	41	15	13	
27	335	34	17	14	
28	377	42	22	14	
29	397	43	27	12	
30	377	42	22	14	

OBJETIVOS CURSO 2022-2023

¿Te imaginas que tu coche te tuviera que durar toda tu vida? ¿Cómo lo cuidarías? Seguro que lo tendríamos entre algodones, porque es un bien muy preciado.

Nuestro cuerpo es un regalo que nos tiene que durar toda la vida, por lo que debemos cuidarlo. **La alimentación, la gestión del estrés, la actividad física y otros factores ambientales** influyen de manera notoria en nuestra salud.

Te proponemos un decálogo para empezar a poner en marcha el nuevo curso:

1. Realiza **actividad física** todos los días. Aunque solo sean 15 minutos, siempre será mejor que nada.
2. Come 3 raciones de **verduras** al día: crudas, cocinadas, salteadas
3. Come 2 raciones de **fruta** al día. Elige siempre la fruta de temporada. Así cuidamos también el planeta.
4. Evita los **alimentos procesados**. Cuantos menos productos envasados comas, mejor que mejor.
5. Minimiza el consumo de **productos cárnicos** (embutidos, salchichas, burger meat, etc...).
6. Prioriza el consumo de **aceite de oliva** sobre el resto de aceites.
7. Bebe **agua** entre y durante las comidas. Minimiza consumo de alcohol y refrescos azucarados/edulcorados.
8. Escoge como **fuentes de proteína**: carnes blancas, pescados blancos y azules, huevos, leche y productos lácteos, legumbres, así como otras fuentes de proteína vegetal.
9. Minimiza el consumo de **azúcares libres**: zumos de frutas, salsas comerciales, refrescos, postres lácteos, snacks, etc...
10. **DISFRUTA DE LA COMIDA.**

