

Nursery Year 2

	MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
1 ^o	Rice with tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate	Legume cream Crema legumbre	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Roasted pasta gratin Espirales gratinadas al horno
2 ^o	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pavo con verduritas al vapor	Hake loin in sacue with baby carrots Lomos de merluza en salsa con zanahoria baby	Salisbury steaks in barbecue sauce with roasted potatoes Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas al horno	Battered sole with tomato salad Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate	Breaded chicken fillet with fries Filete pollo milanese con patatas fritas
	MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
1 ^o	Bolognese roasted pasta gratin Macarrones gratinados a la boloñesa	Legume cream Crema legumbre	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor con jamón	Roasted rice with vegetables Arroz con verduras al horno	Carrot cream Crema de zanahoria
2 ^o	Tuna omelette with lettuce and tomato Tortilla francesa de atún con lechuga y tomate	Salmon in Marinière sauce with satuéed peas Salmón en salsa marinera con guisantes rehogados	Grilled chicken breast with fries Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	Roasted sole with tomato and maize salad Lenguadina al horno con ensalada de tomate y maíz	Homemade ham croquettes Croquetas caseras de jamón con ensalada de tomate
	MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
1 ^o	Three delights rice Arroz tres delicias	Legume cream Puré legumbre	Pumpkin cream Crema de calabaza	Roasted pasta gratin Coditos gratinados al horno	Poultry soup with stars Sopa de ave con Estrellas
2 ^o	Grilled pork tenderloin Cinta de lomo plancha con patatas fritas	Battered hake with roasted pumpkin Merluza romana con calabaza asada	Jardinière meatballs with diced potatoes Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Roasted salmon in vegetable sauce with baby carrots Salmón al horno en salsa verdura con zanahorias baby	Breaded veal escalope with tomato and lettuce salad Escalopines de ternera milanese con ensalada de lechuga y tomate
	MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
1 ^o	Paella Paella valenciana	Legume cream Crema legumbre	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Steamed vegetable stew Menestra de verdura al vapor	Zucchini purée Pure de calabacín
2 ^o	Spanish omelette with tomato salad Tortilla de patata con ensalada de tomate	Hake in spinach sauce with satuéed zucchini Merluza en salsa espinacas con calabacín rehogado	Breaded ham and cheese with fries San jacobos con patatas fritas	Battered sole with lettuce and tomato salad Lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Roast chicken with roasted potatoes Pollo asado con patatas panaderas al horno
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	CARBOHYDRATES	PROTEINS	LIPIDS
5	406	46	15	18
6	427	43	29	14
7	389	37	22	17
8	380	37	22	16
9	419	48	23	15
12	395	41	13	19
13	427	43	29	14
14	444	34	21	22
15	400	42	28	12
16	390	38	19	18
19	423	55	17	15
20	441	48	30	13
21	449	39	22	22
22	393	41	19	17
23	372	42	22	12
26	378	46	17	14
27	372	38	19	16
28	419	47	24	15
29	441	48	30	13
30	419	47	24	15

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.**

