

NURSERY SECOND STAGE

	MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
1º	<b>Rice with tomato sauce</b> Arroz blanco con salsa de tomate	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas guisadas con verduras <b>Year 3: Legume cream</b> 3 años: Crema legumbre	<b>Poultry soup with noodles</b> Sopa de ave con fideos	<b>Fresh vegetable cream</b> Crema de verduras frescas	<b>Pasta salad</b> Ensalada de pasta
2º	<b>Turkey ragu with steamed vegetables</b> Ragú de pavo con verduritas al vapor	<b>Hake loin in sauce with baby carrots</b> Lomos de merluza en salsa con zanahoria baby	<b>Salisbury steaks in barbecue sauce with roasted potatoes</b> Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas al horno	<b>Battered sole with tomato salad</b> Lenguadina a la andaluza con ensalada tomate	<b>Breaded chicken fillet with fries</b> Filete pollo milanese con patatas fritas
	MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
1º	<b>Bolognese roasted pasta gratin</b> Macarrones gratinados a la boloñesa	<b>Madrileña style chickpeas</b> Garbanzos a la madrileña <b>Year 3: Legume cream</b> 3 años: Crema legumbre	<b>Steamed runner beans with ham</b> Runner Judías verdes al vapor con jamón	<b>Roasted rice with vegetables</b> Arroz con verduras al horno	<b>Carrot cream</b> Crema de zanahoria
2º	<b>Tuna omelette with lettuce and tomato</b> Tortilla francesa de atún con lechuga y tomate	<b>Salmon in Mariniera sauce with satuéed peas</b> Salmón en salsa marinera con guisantes rehogados	<b>Chicken breast with fries</b> Pechuga de pollo plancha con patatas fritas	<b>Roasted sole with tomato and maize salad</b> Lenguadina al horno con ensalada de tomate y maíz	<b>Homemade ham croquettes with tomato salad</b> Croquetas caseras de jamón con ensalada de tomate
	MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
1º	<b>Three delights rice</b> Arroz tres delicias	<b>Stewed baked beans with vegetables</b> Judías blancas estofadas con verduras <b>Year 3: Legume purée</b> 3 años: Puré legumbre	<b>Pumpkin cream</b> Crema de calabaza	<b>Country salad with potato, tomato and tuna</b> Ensalada campera, con patata, tomate y atún.	<b>Poultry soup with stars</b> Sopa de ave con Estrellas
2º	<b>Grilled pork tenderloin with fries</b> Cinta de lomo plancha con patatas fritas	<b>Battered hake with roasted pumpkin</b> Merluza romana con calabaza asada	<b>Jardinière meatballs with diced potatoes</b> Albóndigas a la jardinera con patatas dado	<b>Roasted salmon in vegetable sauce with baby carrots</b> Salmón al horno en salsa verdura con zanahorias baby	<b>Breaded veal escalope with lettuce and tomato salad</b> Escalopines de ternera milanese con ensalada de lechuga y tomate
	MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
1º	<b>Paella</b> Paella valenciana	<b>Homemade lentils with vegetables</b> Lentejas caseras con verduras <b>Year 3: Legume cream</b> 3 años: Crema legumbre	<b>Fresh vegetable cream</b> Crema de verduras frescas	<b>Steamed vegetable stew</b> Menestra de verdura al vapor	<b>Logos salad</b> Ensalada Logos
2º	<b>Spanish omelette with tomato salad</b> Tortilla de patata con ensalada de tomate	<b>Hake in spinach sauce with satuéed zucchini</b> Merluza en salsa de espinacas con calabacín rehogado	<b>Breaded ham and cheese with fries</b> San jacobos con patatas fritas	<b>Battered sole with lettuce and tomato salad</b> Lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate	<b>Roast chicken with roasted potatoes</b> Pollo asado con patatas panaderas al horno
<b>POSTRES</b>		<b>Fresh fruit (3 times a week) and dairy products</b> Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos			

SECOND STAGE					
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS	
5	467	53	17	21	
6	491	49	33	16	
7	447	43	25	20	
8	437	43	25	18	
9	482	55	26	17	
12	454	47	15	22	
13	491	49	33	16	
14	511	39	24	25	
15	460	48	32	14	
16	449	44	22	21	
19	486	63	20	17	
20	507	55	35	15	
21	516	45	25	25	
22	452	47	22	20	
23	428	48	25	14	
26	435	53	20	16	
27	428	44	22	18	
28	482	54	28	17	
29	507	55	35	15	
30	482	54	28	17	

### 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 **f fuente 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.**

