

NURSERY SECOND STAGE

	MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
1º	Rice with tomato sauce Arroz blanco con salsa de tomate	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras Year 3: Legume cream 3 años: Crema legumbre	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Pasta salad Ensalada de pasta
2º	Turkey ragu with steamed vegetables Ragú de pavo con verduritas al vapor	Hake loin in sauce 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 tomate	Breaded chicken fillet with fries Filete pollo milanese con patatas fritas
	MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
1º	Bolognese roasted pasta gratin Macarrones gratinados a la boloñesa	Madrialeña style chickpeas Garbanzos a la madrialeña Year 3: Legume cream 3 años: Crema legumbre	Steamed runner beans with ham Runner Judías verdes al vapor con jamón	Roasted rice with vegetables Arroz con verduras al horno	Carrot cream Crema de zanahoria
2º	Tuna omelette with lettuce and tomato Tortilla francesa de atún con lechuga y tomate	Salmon in Mariniera sauce with satuéed peas Salmón en salsa marinera con guisantes rehogados	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 with tomato salad Croquetas caseras de jamón con ensalada de tomate
	MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
1º	Three delights rice Arroz tres delicias	Stewed baked beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduras Year 3: Legume purée 3 años: Puré legumbre	Pumpkin cream Crema de calabaza	Country salad with potato, tomato and tuna Ensalada campera, con patata, tomate y atún.	Poultry soup with stars Sopa de ave con Estrellas
2º	Grilled pork tenderloin with fries Cinta de lomo plancha con patatas fritas	Battered hake with roasted pumpkin Merluza romana con calabaza asada	Jardiniere 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 lettuce and tomato salad Escalopines de ternera milanese con ensalada de lechuga y tomate
	MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
1º	Paella Paella valenciana	Homemade lentils with vegetables Lentejas caseras con verduras Year 3: Legume cream 3 años: Crema legumbre	Fresh vegetable cream Crema de verduras frescas	Steamed vegetable stew Menestra de verdura al vapor	Logos salad Ensalada Logos
2º	Spanish omelette with tomato salad Tortilla de patata con ensalada de tomate	Hake in spinach sauce with satuéed zucchini Merluza en salsa de 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
POSTRES		Fresh fruit (3 times a week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos			
<p>All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs Todas las salsas, los empanados y los rebozados están cocinados con productos específicos para celiacos</p>					

SECOND STAGE CELIACS					
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 **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.**

