

	<b>MONDAY 2</b>	<b>TUESDAY 3</b>	<b>WEDNESDAY 4</b>	<b>THURSDAY 5</b>	<b>FRIDAY 6</b>
1º	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with veal</b> Puré de verdura con Ternera	<b>DIA DE LOS REYES MAGOS</b>	<b>NO LECTIVO</b>
2º	<b>Spanish omelette</b> Tortilla de patata	<b>Hake in carrot sauce</b> Merluza en salsa de zanahorias	<b>Battered chicken breast</b> Pechuga de pollo empanada		
	<b>MONDAY 9</b>	<b>TUESDAY 10</b>	<b>WEDNESDAY 11</b>	<b>THURSDAY 12</b>	<b>FRIDAY 13</b>
1º	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with veal</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado
2º	<b>Turkey ragu with roasted vegetables</b> Ragú de pavo con verduritas al horno	<b>Sole in marinere sauce</b> Lenguadina en salsa marinera	<b>Salisbury steaks in barbecue</b> Filetes rusos en salsa barbacoa	<b>Salmon in vegetables sauce</b> Salmón en salsa de verdura	<b>Grilled chicken breast</b> Pechuga de pollo plancha
	<b>MONDAY 16</b>	<b>TUESDAY 17</b>	<b>WEDNESDAY 18</b>	<b>THURSDAY 19</b>	<b>FRIDAY 20</b>
1º	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with veal</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with ham.</b> Puré de verdura con Jamón
2º	<b>Ham omelette</b> Tortilla francesa de jamón	<b>Sole in spinach sauce</b> Lenguadina en salsa de espinacas	<b>Battered chicken breast</b> Pechuga de pollo empanada	<b>Homemade jardinière meatballs.</b> Albóndigas a la jardinera	<b>Battered Hake</b> Merluza a la romana
	<b>MONDAY 23</b>	<b>TUESDAY 24</b>	<b>WEDNESDAY 25</b>	<b>THURSDAY 26</b>	<b>FRIDAY 27</b>
1º	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with chicken</b> Puré de verdura con Pollo	<b>Vegetable purée with veal</b> Puré de verdura con Ternera	<b>Vegetable purée with ham</b> Puré de verdura con Jamón	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado
2º	<b>Grilled pork loin</b> Cinta de lomo plancha	<b>Grilled salmon in carrot sauce</b> Salmón al horno en salsa zanahoria	<b>Roasted chicken</b> Pollo asado	<b>Hake in green sauce</b> Merluza en salsa verdura	<b>Stewed veal</b> Carne de ternera guisada
	<b>MONDAY 30</b>	<b>TUESDAY 31</b>			
1º	<b>Vegetable purée with fish</b> Puré de verdura con Pescado	<b>Vegetable purée with veal</b> Puré de verdura con Ternera			
2º	<b>Spanish omelette</b> Tortilla española	<b>Battered Sole</b> Lenguadina a la andaluza			
<b>POSTRES</b>		<b>Fruta tres días semana (Compota de manzana, compota de pera y plátano) y yogur</b> <b>Fruit 3 days per week (apple purée, pear purée, banana) and yogurt</b>			

**EXTENDED TIME BREAKFAST MENU / MENÚ DEL DESAYUNO DE AMPLIACIÓN**

<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>	<b>Friday</b>
<b>Fruit, biscuits and a glass of milk</b> Fruta, galletas y vaso de leche	<b>Fruit, toast with ham and cheese and a glass of milk</b> Fruta, pan tostado con jamón York y queso, y vaso de leche	<b>Fruit, cereals and a glass of milk</b> Fruta, cereales y vaso de leche	<b>Fruit, muffins/sponge cake and a glass of milk</b> Fruta, magdalenas/bizcocho y vaso de leche	<b>Fruit, toast with turkey and a glass of milk</b> Fruta, pan tostado con pavo y vaso de leche

1 AÑO				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
2	365	43	14	15
3	348	36	21	14
9	358	30	23	16
10	363	36	16	17
11	359	43	24	10
12	367	41	19	14
13	370	42	20	14
16	355	29	15	20
17	314	32	21	12
18	338	26	26	14
19	330	32	21	14
20	348	36	21	14
23	386	42	20	15
24	355	29	15	20
25	355	26	26	16
26	334	30	23	14
27	379	40	21	15
30	334	30	23	14
31	315	32	19	13

### GRASAS MALAS, GRASAS BUENAS: QUIEN ES QUIEN.

Las grasas son necesarias para el cuerpo humano...pero no todas: unas son beneficiosas y otras son perjudiciales.

*La "calidad" de la grasa que comes es más importante que la "cantidad" cuando entra en juego nuestra salud y la regulación del peso corporal.*

#### GRASA QUE DEBEMOS COMER.

- **Aceite de oliva virgen extra** para aliñar ensaladas, añadir a diferentes platos como cremas, patatas, etc; siempre al finalizar la cocción. Si lo que necesitamos es sofreír, guisar, será preferible utilizar un aceite de oliva virgen.

- **Grasa de embutidos ibéricos o de animales alimentados con pasto** (los alimentados con pienso y/o cereales no nos vale...).

- **Productos lácteos enteros:** leche, yogurt, kéfir, mantequilla. Si son eco mejor que mejor. Hoy en día podemos encontrar este tipo de productos a buenos precios. No hay que abusar de los productos lácteos, pero si los comes, que sean enteros.

- **Frutos secos:** nueces, nueces de macadamia, almendras..

- **Pescados grasos:** bonito, caballa, salmón, boquerones.

- **otros:** aguacate, semillas de calabaza...



#### GRASAS QUE DEBES EVITAR:

- **Grasas trans, totalmente hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas:** presentes en la inmensa mayoría de galletas, bollería industrial y productos precocinados o procesados, margarinas.

- **Aceites vegetales:** aceites de soja, maíz, cáñamo, canola, algodón. Presentes en productos procesados.