

	MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
1 ^o	Pasta gratin with vegetables Coditos al horno con verduras	Steamed green beans with jam Judías verdes al vapor con jamón	Carrot cream soup Crema de zanahorias	DIA DE LOS REYES MAGOS/THE THREE WISE MEN	NO SCHOOL
2 ^o	Spanish omelette with salad Tortilla de patata con ensalada	Hake in carrots sauce Merluza en salsa de zanahorias	Battered chicken breast with fries Pechuga de pollo empanada con patatas fritas		
	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1 ^o	Pasta and Tuna gratin Espirales con atún gratinadas al horno	Stewed lentils with vegetables Lentejas guisadas con verduras	Baked three delights rice Arroz tres delicias	Poultry soup with noodles Sopa de ave con fideos	Carrot cream soup Crema de zanahorias
2 ^o	Turkey ragu with roasted vegetables Ragú de pavo con verduritas al horno	Battered sole in marinere sauce with tomato salad Lenguadina en salsa marinera con zanahorias baby	Salisbury steaks in barbacue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	Salmon in vegetables sauce with satuéed courgettes Salmón en salsa de verdura con calabacín rehogados	Grilled breast chicken with fries Pechuga de pollo plancha con patatas al horno
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1 ^o	Vegetable paella Paella de verduras	Madrileña style chickpeas Garbanzos estofados a la madrileña	Steamed runner beans with ham Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	Pumpkin cream soup Crema de calabaza	Poultry soup with pasta Sopa de ave con picadillo
2 ^o	Ham omelette with tomatoe salad Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate	Battered sole in spinach sauce with roasted pumkin Lenguadina en salsa de espinacas con calabaza asada	Battered chicken breast with fries Pechuga de pollo empanada con patatas fritas	Homemade Jardinière meatballs with diced potatos Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Battered Hake with tomato and corn salad. Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz
	MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
1 ^o	Rice with vegetables Arroz con verduras	Stewed beans with vegetables Judías blancas estofadas con verduritas	Steamed vegetable stew Menestra de verdura al vapor	Courgette Cream soup Crema de calabacín	Stew soup Sopa de cocido
2 ^o	Grilled pork tenderloin with roasted potatos Cinta de lomo plancha con patatas panaderas horno	Grilled Salmon in carrot sauce with satuéed peas Salmón al horno en salsa zanahoria con guisantes rehogados	Roasted chicken with fries Pollo asado con patatas fritas	Hake in vegetable sauce with satuéed courgettes. Merluza en salsa verdura con calabacín salteados	Stewed veal with steamed potatos Carne de ternera guisada con patatas al vapor
	MONDAY 30	TUESDAY 31			
1 ^o	Noodle paella with chicken and vegetables Fideua de pollo y verduritas	Stewed Lentils with vegetables Lentejas guisadas con verdura			
2 ^o	Spanish omelette with lettuce and tomatoe salad Tortilla española con ensalada lechuga y maíz	Battered Sole with baby carrots Lenguadina a la andaluza con zanahorias baby			
POSTRES		Fresh Fruit (3 times per week) and dairy products Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			

EXTENDED TIME BREAKFAST MENU / MENÚ DEL DESAYUNO DE AMPLIACIÓN				
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Fruit, biscuits and a glass of milk Fruta, galletas y vaso de leche	Fruit, toast with ham and cheese and a glass of milk Fruta, pan tostado con jamón York y queso, y vaso de leche	Fruit, cereals and a glass of milk Fruta, cereales y vaso de leche	Fruit, muffins/sponge cake and a glass of milk Fruta, magdalenas/biscocho y vaso de leche	Fruit, toast with turkey and a glass of milk Fruta, pan tostado con pavo y vaso de leche

2 AÑOS					
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDOS	
2	405	48	15	17	
3	387	40	23	15	
9	398	33	26	18	
10	403	40	18	19	
11	399	48	27	11	
12	408	45	21	16	
13	411	47	22	15	
16	394	32	17	22	
17	349	35	23	13	
18	376	29	29	16	
19	367	35	23	15	
20	387	40	23	15	
23	429	47	22	17	
24	394	32	17	22	
25	394	29	29	18	
26	371	33	26	15	
27	421	44	23	17	
30	371	33	26	15	
31	350	35	21	14	

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.