

	MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
1º	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
2º	Turkey ragu with roasted vegetables Ragú de pavo con verduritas al horno	Battered sole with tomato salad Lenguadina en salsa marinera con zanahorias baby	Salisbury steaks in barbecue sauce with fries Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas	Salmon in vegetables sauce with satuéed courgettes Salmón en salsa de verdura con calabacín	Grilled breast chicken with fries Pechuga de pollo plancha con patatas al horno
	MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
1º	Vegetable paella Paella de verduras	Madriileña style chickpeas Garbanzos estofados a la madriileña	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
2º	Ham omelette with tomato 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 potatoes 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
1º	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
2º	Grilled pork tenderloin with roasted potatoes 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	Chickpeas, meat, chorizo, potato and carrot stew Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria
	MONDAY 30	TUESDAY 31			
1º	Noodle paella with chicken and vegetables Fideua de pollo y verduritas	Stewed Lentils with vegetables Lentejas guisadas con verdura			
2º	Spanish omelette with lettuce and tomato salad Tortilla española con	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/bizcocho y vaso de leche	Fruit, toast with turkey and a glass of milk Fruta, pan tostado con pavo y vaso de leche

2º CICLO				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
9	463	46	21	22
10	459	55	31	13
11	469	52	24	18
12	473	54	25	17
13	453	37	20	25
16	401	40	26	15
17	432	33	33	18
18	422	40	26	17
19	445	46	26	17
20	493	54	25	20
23	453	37	20	25
24	453	33	33	21
25	427	38	30	17
26	484	51	26	20
27	427	38	30	17
30	403	40	24	16
31	420	42	25	17

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.