

	<b>MONDAY 9</b>	<b>TUESDAY 10</b>	<b>WEDNESDAY 11</b>	<b>THURSDAY 12</b>	<b>FRIDAY 13</b>
1 <sup>o</sup>	<b>Pasta and Tuna gratin</b> Espirales con atún gratinadas al horno	<b>Stewed lentils with vegetables</b> Lentejas guisadas con verduras	<b>Baked three delights rice</b> Arroz tres delicias	<b>Poultry soup with noodles</b> Sopa de ave con fideos	<b>Carrot cream soup</b> Crema de zanahorias
2 <sup>o</sup>	<b>Turkey ragu with roasted vegetables</b> Ragú de pavo con verduritas al horno	<b>Battered sole with tomato salad</b> Lenguadina en salsa marinera con zanahorias baby	<b>Salisbury steaks in barbecue sauce with fries</b> Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	<b>Salmon in vegetables sauce with satuéed courgettes</b> Salmón en salsa de verdura con calabacín rehogados	<b>Grilled breast chicken with fries</b> Pechuga de pollo plancha con patatas al horno
	<b>MONDAY 16</b>	<b>TUESDAY 17</b>	<b>WEDNESDAY 18</b>	<b>THURSDAY 19</b>	<b>FRIDAY 20</b>
1 <sup>o</sup>	<b>Vegetable paella</b> Paella de verduras	<b>Madriileña style chickpeas</b> Garbanzos estofados a la madriileña	<b>Steamed runner beans with ham</b> Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	<b>Pumpkin cream soup</b> Crema de calabaza	<b>Poultry soup with pasta</b> Sopa de ave con picadillo
2 <sup>o</sup>	<b>Ham omelette with tomate salad</b> Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate	<b>Battered sole in spinach sauce with roasted pumkin</b> Lenguadina en salsa de espinacas con calabaza	<b>Battered chicken breast with fries</b> Pechuga de pollo empanada con patatas fritas	<b>Homemade Jardinière meatballs with diced potatos</b> Albóndigas a la jardinera con patatas	<b>Battered Hake with tomato and corn salad.</b> Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz
	<b>MONDAY 23</b>	<b>TUESDAY 24</b>	<b>WEDNESDAY 25</b>	<b>THURSDAY 26</b>	<b>FRIDAY 27</b>
1 <sup>o</sup>	<b>Rice with vegetables</b> Arroz con verduras	<b>Stewed beans with vegetables</b> Judías blancas estofadas con verduritas	<b>Steamed vegetable stew</b> Menestra de verdura al vapor	<b>Courgette Cream soup</b> Crema de calabacín	<b>Stew soup</b> Sopa de cocido
2 <sup>o</sup>	<b>Grilled pork tenderloin with roasted potatos</b> Cinta de lomo plancha con patatas panaderas horno	<b>Grilled Salmon in carrot sauce with satuéed peas</b> Salmón al horno en salsa zanahoria con guisantes rehogados	<b>Roasted chicken with fries</b> Pollo asado con patatas fritas	<b>Hake in vegetable sauce with satuéed courgettes.</b> Merluza en salsa verdura con calabacín salteados	<b>Chickpeas, meat, chorizo, potato and carrot stew</b> Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria
	<b>MONDAY 30</b>	<b>TUESDAY 31</b>			
1 <sup>o</sup>	<b>Noodle paella with chicken and vegetables</b> Fideua de pollo y verduritas	<b>Stewed Lentils with vegetables</b> Lentejas guisadas con verdura			
2 <sup>o</sup>	<b>Spanish omelette with lettuce and tomato salad</b> Tortilla española con ensalada lechuga y maíz	<b>Battered Sole with baby carrots</b> Lenguadina a la andaluza con zanahorias baby			
<b>POSTRES/DESSERTS</b>		<b>Fresh Fruit (3 times per week) and dairy products</b> <b>Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.</b>			
<b>All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs</b> Todas las salsas, los empanados y los rebozados están cocinados con productos específicos para celiacos.					

<b>EXTENDED TIME BREAKFAST MENU / MENÚ DEL DESAYUNO DE AMPLIACIÓN</b>				
<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

2º CICLO CELIACOS				
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.