NURSERY SECOND STAGE

	MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
1º	NO SCHOOL	NO SCHOOL	**Roasted three delights rice** Arroz tres delicias al horno	**Steamed runner beans with ham** Judías verdes al vapor con jamón york	**Zucchini cream** Crema de calabacín
2º			**Turkey ragu with vegetables** Ragu de pavo con verduritas	**Battered hake with tomato salad** Merluza a la romana con ensalada de tomate	**Homemade croquettes with lettuce and tomato salad** Croquetas caseras con ensalada de lechuga y maíz
	MONDAY 8	**TUESDAY 9**	**WEDNESDAY 10**	**THURSDAY 11**	**FRIDAY 12**
1º	**Roasted macaroni gratin with vegetables** Macarrones gratinados con verduras al horno	**Stewed lentils with vegetables** Lentejas estofadas con verduritas	**Logos salad** Ensalada Logos	**Fresh vegetable cream** Crema de verduras frescas	**Poultry soup with Alphabet** Sopa de ave con letras
2º	**Tuna omelette with tomato salad** Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate	**Steamed salmon in spinach sauce with peas** Salmón al vapor en salsa de espinacas con guisantes	**Jardiniére meatballs with diced potatoes** Albóndigas a la jardinera con patatas dado	**Battered hake with sautéed zucchini** Merluza a la andaluza con calabacín rehogado	**Grilled chicken breast with fries** Pechuga de pollo plancha con patatas fritas
	MONDAY 15	**TUESDAY 16**	**WEDNESDAY 17**	**THURSDAY 18**	**FRIDAY 19**
1º	NO SCHOOL	**Steamed vegetable stew** Menestra de verdura al vapor	**Stewed beans with vegetables** Judías blancas estofadas con verdura	**Zucchini cream** Crema de calabacín	**Vegetable paella** Paella valenciana de verduras
2º		**Salisbury steaks in barbacue sauce with fries** Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	**Roasted sole in Mariniére sauce with roasted pumpkin** Lenguadina al horno en salsa marinera con calabaza asada	**Breaded chicken breast with lettuce and tomato salad** Pechuga de pollo milanesa con ensalada de lechuga y tomate	**Roasted hake loin in vegetable sauce with baby carrots** Lomos de merluza al horno en salsa de verdura con zanahorias baby
	MONDAY 22	**TUESDAY 23**	**WEDNESDAY 24**	**THURSDAY 25**	**FRIDAY 26**
1º	**Spring pasta salad** Ensalada primavera de pasta	**Stewed chickpeas with vegetables** Garbanzos guisados con verduras	**Poultry soup with stars** Sopa de ave con estrellas	**Carrot cream** Crema de zanahorias	**Roasted cannelloni gratin** Canelones gratinados al horno
2º	**Grilled pork loin with roasted potatoes** Cinta de lomo plancha con patatas panaderas al horno	**Battered sole with tomato salad** Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate	**Roast chicken with fries** Pollo asado con patatas fritas	**Breaded veal escalope** Escalope de ternera empanado con lechuga y tomate	**Roasted salmon loin with sautéed zucchini** Lomos de salmón al horno con calabacín rehogado
	MONDAY 29	**TUESDAY 30**	**WEDNESDAY 31**		
1º	**Chicken fideua with vegetables** Fideua de pollo y verduras	**Stewed lentils with vegetables** Lentejas guisadas con verdura	**Steamed runner beans with ham** Judías verdes al vapor con jamón		
2º	**Spanish omelette with lettuce and tomato salad** Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	**Battered hake with baby carrots** Merluza a la romana con zanahorias baby	**Jardiniére meatballs with diced potatoes** Albóndigas a la jardinera con patatas dado		

DESSERTS/POSTRES	**Fresh fruit (3 times a 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
3	464	50	24	19
4	438	46	22	19
5	440	52	21	17
8	452	53	21	18
9	448	45	28	18
10	483	43	19	26
11	469	47	26	20
12	461	59	29	12
16	461	55	24	15
17	464	45	28	20
18	457	47	25	19
19	481	59	23	17
22	471	55	21	19
23	421	35	30	18
24	420	50	29	12
25	492	53	24	21
26	460	47	23	20
29	433	43	23	19
30	448	45	28	18
31	438	46	22	19

FRUTAS: RECETAS DISFRUTONAS

La primavera y el verano traen consigo infinidad de frutas sabrosas y refrescantes que nos harán más fácil llevar una dieta variada y equilibrada. Hay que aprovechar esta explosión de colores y sabores para introducir nuevos sabores en la alimentación de nuestra familia.

Aquí van algunos ejemplos:

- **Frutas enteras o partidas:** un plato con mezcla de diversas frutas hará las delicias de los más pequeños de la casa; así como de toda la familia. Recordar que si queremos que nuestros niños coman fruta debemos predicar con el ejemplo. Una merienda en familia siempre es una buena idea: sandía, melocotón, melón, fresas, albaricoque, cereza, ciruela.
- **Zumos** : haz zumos de una única fruta o mezcla varias de ellas. Podéis jugar a hacerlos de diferentes colores…¿de qué color saldrá si mezclo las fresas y el kiwi?
- **Batidos**: si mezclas la fruta con leche obtendrás un alimento muy completo. Es ideal para meriendas o como bebida refrescante.
- **Granizados:** pica hielo y mézclalo con alguna fruta. Ideal para combatir el calor a cualquier hora del día.
- **Helados:** prueba a tener trocitos de plátano/fresas/mango congelados. ¡Es el pica pica perfecto!