

MENÚ SEPTIEMBRE 2 AÑOS



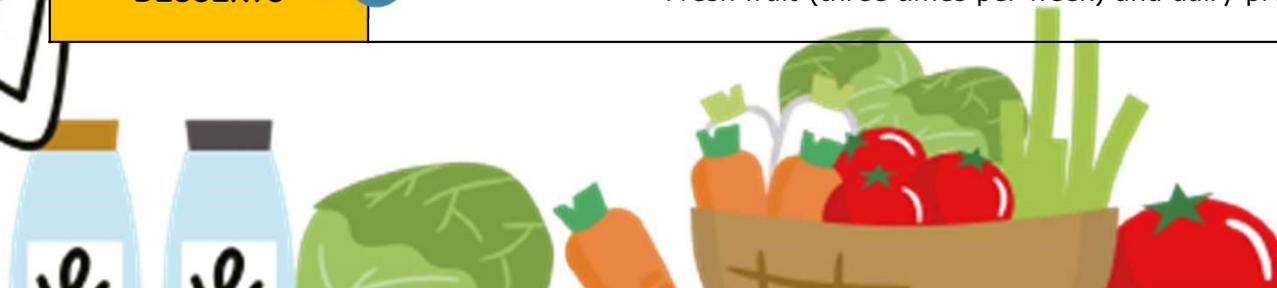
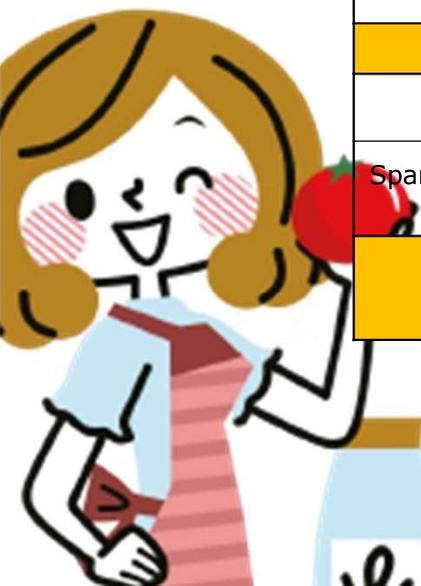
Año 23-24

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales gratinadas al horno	Crema de verduras frescas	Sopa de fideos	Menestra de verdura al vapor
Ragú de pavo con verduritas al vapor	Lenguadina a la andaluza con ensalada de tomate	Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	Merluza en salsa de zanahoria	Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones gratinados a la boloñesa	Crema de lentejas	Judías verdes al vapor con jamón	Arroz con verduras al horno	Crema de zanahoria
Tortilla francesa de atún con lechuga y tomate	Salmón en salsa marinera con guisantes rehogados	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Lenguadina al horno con tomate y maíz	Croquetas caseras de jamón con ensalada
LUNES 18	MARTES 19	WEDNESDAY 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz tres delicias	Crema de legumbre	Crema de calabaza	Coditos gratinados al horno	Sopa de ave con estrellas
Cinta de lomo plancha con patatas fritas	Merluza romana con calabaza asada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Salmón al horno en salsa verdura con zanahorias bay	Pechuga de pollo milanesa con ensalada de lechuga y tomate
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Paella valenciana	Crema de legumbre	Crema de verduras frescas	Menestra de verdura al vapor	Puré de calabacín
Tortilla de patata con ensalada de tomate	Merluza en salsa espinacas con calabacín rehogado	Sanjacobos con guisantes rehogados	Lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Pollo asado con patatas panadera al horno
POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			



MENU SEPTEMBER YEAR 2

MONDAY 4	TUESDAY 5	WEDNESDAY 6	THURSDAY 7	FRIDAY 8
Rice with tomato sauce	Roasted pasta gratin	Fresh vegetables cream	Poultry soup with pasta	Steamed vegetable stew
Turkey ragu with steamed vegetables	Battered sole with tomato salad	Salisbury steaks with barbecue sauce with fries	Hake in carrots sauce	Roasted chicken with lettuce and tomato salad
MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
Bolognese roasted pasta gratin	Lentils cream	Steamed runner beans with ham	Rice with roasted vegetables	Carrot cream
Tuna french omelette with lettuce and tomato	Salmon in marinière sauce with sauteed peas	Grilled chicken breast with fries	Roasted sole with tomato and sweetcorn	Homemade ham croquettes with tomato salad
MONDAY 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	FRIDAY 22
Three delights rice	Legume cream	Pumpkin cream	Roasted pasta gratin	Poultry soup with stars
Grilled pork loin with fries	Battered hake with roasted pumpkin	Meatball in Jardinière sauce with diced potatoes	Roasted salmon in vegetable sauce with baby carrots	Milanese chicken breast with lettuce and tomato salad
MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
Paella	Legume cream	Fresh vegetables cream	Steamed vegetable stew	Courgette cream
Spanish omelette with tomato salad	Hake in spinach sauce with sauteéd courgettes	Breaded ham and cheese filets with sauteéd peas	Battered sole with lettuce and tomato salad	Roasted chicken and potatoes
DESSERTS	Fresh fruit (three times per week) and dairy products			



2 AÑOS					
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDOS	
4	406	46	15	18	
5	419	48	23	15	
6	427	43	29	14	
7	389	37	22	17	
8	441	48	30	13	
11	395	41	13	19	
12	427	43	29	14	
13	444	34	21	22	
14	400	42	28	12	
15	390	38	19	18	
18	423	55	17	15	
19	441	48	30	13	
20	449	39	22	22	
21	393	41	19	17	
22	372	42	22	12	
25	378	46	17	14	
26	372	38	19	16	
27	419	47	24	15	
28	441	48	30	13	
29	419	47	24	15	

OBJETIVO NUEVO CURSO: ALIMENTA TU SALUD

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen la oportunidad de cambiar hábitos, establecer nuevas rutinas, etc.

Una alimentación adecuada previene múltiples enfermedades, además de proporcionarnos la energía y nutrientes que necesitamos para hacer frente a nuestro día a día.

¿Has pensado qué quieres cambiar/mejorar en tu alimentación?

Para llevar a cabo tu plan, ponte pequeños objetivos. Todos los grandes cambios proceden de pequeños hábitos sostenidos en el tiempo. Las consecuencias de los malos hábitos en la infancia se darán en la edad joven/adulta. Tanto tus peques como tú, merecéis vivir con salud.

Te ofrecemos pequeños cambios en el día a día:

- Saborea el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Aumenta el **consumo de verduras**. El objetivo es que estén presentes en todas tus comidas.
- Hidrátate con **agua, smoothies, granizados, infusiones (con o sin hielo)**, etc.
- Introduce un plato principal de **verduras** en las cenas.
- Sustituye los refrescos u otro tipo de bebidas por **agua** con gas; aguas saborizadas, sorbetes caseros.
- Introduce el consumo de **fruta** en el desayuno/almuerzo o merienda.
- Haz algo de **ejercicio físico** todos los días. ¿Sabías que 5 minutos de ejercicio intenso al día, disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares un 20%? Si solo puedes 10 minutos, siempre será mejor que nada.

PIENSA EN TU OBJETIVO Y PONTE EN MARCHA

