

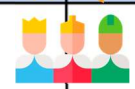
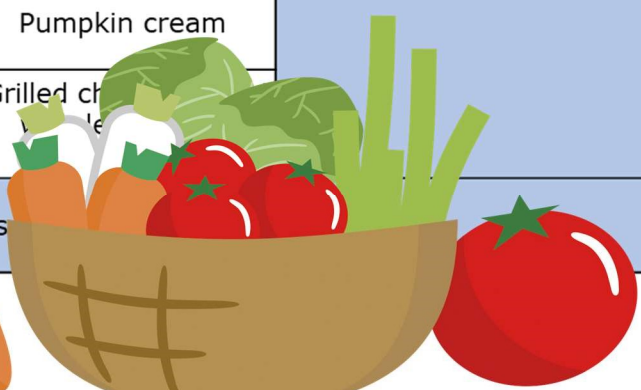
MENÚ ENERO 2 AÑOS



School Year
23-24

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 Año Nuevo	Macarrones al horno con chorizo	Judías verdes al vapor con jamón	Crema de zanahorias	 Noche de Reyes
	Tortilla de patata con ensalada de tomate	Merluza en salsa de zanahoria	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas	
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espirales con atún gratinadas al horno	Lentejas guisadas con verduras	Arroz tres delicias	Sopa de ave con fideos	Crema de zanahoria
Ragú de pavo con verduritas al horno	Lenguadina en salsa marinera con zanahorias baby	Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	Salmón en salsa de verdura con calabacín rehogados	Pechuga de pollo plancha con patatas al horno
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Paella de verduras	Garbanzos estofados a la madrileña	Judías verdes al vapor rehogadas con jamón	Crema de verdura de la huerta	Sopa de ave con picadillo
Tortilla Francesa de jamón con ensalada de tomate	Salmón al horno en salsa de zanahoria con guisantes rehogados	Pechuga de pollo empanada con puré de patatas	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Canelones de atún gratinados al horno	Judías blancas estofadas con verduritas al vapor	Menestra de verdura al vapor	Crema de calabacín	Sopa de cocido
Cinta de lomo plancha con lechuga y tomate	Lenguadina en salsa de espinacas con calabaza asada	Pollo asado con patatas fritas	Lomitos de merluza a la andaluza con calabacín salteados	Cocido completo con garbanzos carne chorizo, patata y zanahoria
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideua de pollo y verduritas	Lentejas guisadas con verdura	Crema de calabaza		
Croquetas artesanas de jamón con ensalada de tomate	Salmón al horno con zanahorias baby	Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate y lechuga		
POSTRES	 Fruta del tiempo(tres días a la semana), lácteos.			



MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
 New Year	Pasta with chorizo gratin	Sauteed steamed runner beans with ham	Carrot cream	 Wise Men Night
	Spanish omelette with tomato salad	Hake in carrot sauce	Breaded chicken breast with french fries	
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Pasta and tuna gratin	Lentils with vegetables stew	Three delights rice	Poultry soup with pasta	Carrot cream
Turkey ragu with baked vegetables	Sole in mariniere sauce	Salisbury steaks in barbecue sauce with french fries	Salmon in vegetable sauce with sauteed courgette	Grilled chicken breast with baked potatoes
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Vegetable paella	Madrid style chickpea stew	Sauteed steamed runner beans with ham	Fresh vegetable cream	Poultry soup
Ham omelette with tomato salad	Baked salmon in carrot sauce with sauteed green peas	Breaded chicken with mashed potatoes	Jardiniere meatballs with diced potatoes	Breaded hake with tomato and sweetcorn salad
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Baked tuna cannelloni gratin	Beans and vegetables stew	Steamed vegetables stew	Courgette cream	Stew soup
Grilled pork loin with	Sole in spinach sauce with roasted pumpkin	Roasted chicken with french fries	Battered loin hake with sauteed courgettes	Stewed veal and steamed potatoes
MONDAY 29	TUESDAY 30	WEDNESDAY 31		
Chicken and vegetable noodle paella	Lentils and vegetable stew	Pumpkin cream		
Homemade ham	Baked salmon with baby carrots	Grilled chicken		

MENU JANUARY 2 YEARS



School Year
23-24

2 AÑOS				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDOS
2	414	48	15	18
3	399	43	23	15
4	462	55	20	18
8	434	42	26	18
9	403	40	18	19
10	399	48	27	11
11	408	45	21	16
12	411	47	22	15
15	422	39	17	22
16	404	42	23	16
17	424	41	29	16
18	387	40	23	15
19	387	40	23	15
22	429	47	22	17
23	418	38	17	22
24	430	38	29	18
25	399	40	26	15
26	421	44	23	17
29	463	43	39	15
30	390	45	21	14
31	400	42	22	16

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

De todos es conocido la importancia de la ingesta de fruta en nuestro día a día. Comer fruta es darle a nuestro cuerpo fibra soluble /insoluble, polifenoles, vitaminas, minerales...todos estos compuestos beneficiosos en unos sencillos bocados. Una de las mejores formas de tomar esta fruta es en compota. Es uno de los platos más eficaces para combatir el estreñimiento, así como para aliviar molestias estomacales y acidez. Hay tantas recetas como gustos. Desde simplemente cortar la manzana y calentarla un par de minutos al microondas, a hacer unas deliciosas manzanas asadas en el horno.



Sus componentes son beneficiosas para nuestra microbiota, la gran aliada para mantener nuestro estado de salud en orden.

Podemos aderezarla con canela, frutos secos, frutos rojos