

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con ternera	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con jamón	Puré de verdura con pollo
Croquetas caseras de jamón	Salmón al horno	Pechuga de pollo empanada	Lengüadina a la andaluza	Albóndigas a la jardinera
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con jamón	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con jamón
Tortilla francesa de atún	Merluza a la romana	Filetes rusos en salsa barbacoa	Salmón en salsa de zanahorias	Filete de pollo a la plancha
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con ternera	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con ternera
Lomo a la plancha	Lengüadina a la andaluza	Pollo asado	Merluza al horno en salsa de verdura	Delicias de jamón
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con ternera	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con jamón
Tortilla de patata	Salmón en salsa	Croquetas caseras de jamón	Filetes de gallo a la romana	Albóndigas jardineras
LUNES 29	MARTES 30			
Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pollo			
Ragú de pavo	Merluza al horno en salsa marinera			
POSTRES	Fruta tres día a la semana (Compota de manzana, pera, plátano) y yogur			

**MENÚ
ABRIL
1 Año**



**School Year
23-24**

YEAR 1 APRIL MENU



School Year
23-24

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
Vegetable and fish purée	Vegetable and veal purée	Vegetable and fish purée	Vegetable and ham purée	Vegetable and chicken purée
Homemade ham croquettes	Baked salmon	Breaded chicken breast	Battered megrim sole	Jardinière meatballs
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Vegetable and fish purée	Vegetable and chicken purée	Vegetable and fish purée	Vegetable and chicken purée	Vegetable and ham purée
Tuna omelette	Battered hake	Salisbury steaks in barbeque sauce	Salmon in carrot sauce	Grilled chicken breast
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Vegetable and fish purée	Vegetable and ham purée	Vegetable and fish purée	Vegetable and chicken purée	Vegetable and veal purée
Grilled pork loin	Battered megrim sole	Roasted chicken	Baked hake in vegetable sauce	Ham delish
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Vegetable and fish purée	Vegetable and veal purée	Vegetable and fish purée	Vegetable and chicken purée	Vegetable and ham purée
Spanish omelette	Salmon in sauce	Homemade ham croquettes	Battered megrim sole	Jardnière meatballs
MONDAY 29	TUESDAY 30			
Vegetable and fish purée	Vegetable and chicken purée			
Turkey ragu	Baked hake in marinière sauce			
DESSERTS	Fresh fruit three times per week (apple, pear and banana purée) and dairy products			



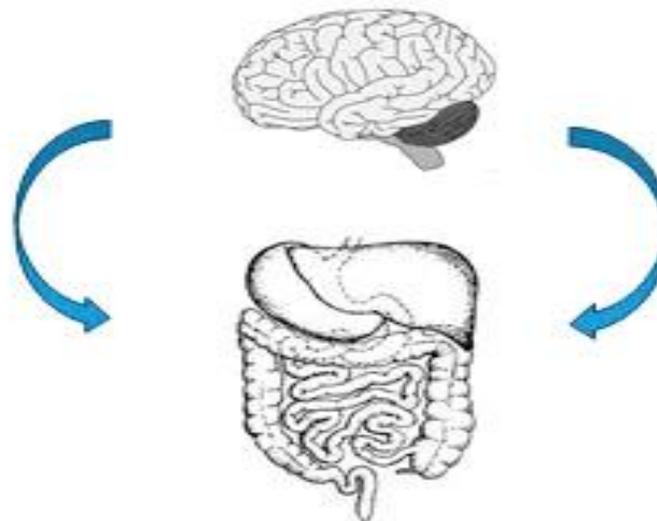
1 AÑO

DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
1	391	48	19	14
2	374	43	20	14
3	399	52	15	14
4	368	42	18	14
5	387	52	16	13
8	394	50	20	13
9	402	51	17	14
10	423	54	17	15
11	388	49	17	14
12	398	53	16	14
15	362	46	18	12
16	390	48	20	13
17	384	46	20	14
18	396	45	20	15
19	340	35	20	14
22	384	51	14	14
23	388	47	20	14
24	402	54	14	14
25	357	42	15	14
26	346	43	15	13
29	390	44	20	13
30	394	45	20	14

CEREBRO, MICROBIOTA Y ALIMENTACION

A día de hoy, seguro que hemos oído hablar de la microbiota. Esta está relacionada con múltiples funciones en nuestro organismo, mucho más allá de las meramente digestivas. Una de las relaciones más interesantes es la relación existente entre la microbiota intestinal y el cerebro, la cual es esencial para la salud física y mental de nuestros hij@s.

La alimentación desempeña un papel clave en esta conexión. Una alimentación rica en fibra, frutas, verduras y alimentos fermentados promueve un microbioma intestinal saludable, lo que puede mejorar el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento académico de nuestros hij@s.



¿Qué hacer para potenciar el eje microbiota-intestino-cerebro?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| ✓ Verduras | ✗ Alimentos precocinados |
| ✓ Frutas | ✗ Azúcares |
| ✓ Semillas | ✗ Bollería |
| ✓ Frutos secos | ✗ Dulces |
| ✓ Chocolate negro (superior al 70%) | |

Cualquier **alimento fermentado** como el yogur, encurtidos, kéfir, etc... es un gran aliado para mantener en buena forma nuestra microbiota.

Lo que bebemos también es importante para mantener nuestra homeostasis, siendo siempre preferente el agua, o aguas saborizadas (agua con limón, agua con menta /hierbabuena), antes que cualquier refresco.