

**MENÚ
ABRIL
YEAR 2**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Coditos gratinados con chorizo	Lentejas guisadas con verdura	Crema de verduras	Arroz tres delicias	Ensalada completa
Croquetas caseras de jamón con ensalada	Salmón al horno con zanahorias baby	Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Lengüadina a la andaluza con tomate aliñado	Albóndigas jardinera con patatas dado
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones gratinados al horno	Ensalada de legumbre	Judías verdes al vapor con jamón	Paella valenciana	Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa de atún con lechuga y maíz	Merluza a la romana con ensalada de tomate	Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas	Salmón en salsa de zanahorias con calabacín rehogado	Filete de pollo plancha con patatas fritas
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de pasta	Sopa de ave con picadillo	Menestra de verdura al vapor	Garbanzos estofados a la madrileña	Crema de zanahorias
Lomo a la plancha con calabaza asada	Lengüadina andaluza con tomate y maíz	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno en salsa de verdura con guisantes	Escalope milanesa con ensalada de lechuga y tomate
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabacín	Lentejas guisadas con verduritas	Espirales gratinadas al horno	Sopa de ave con letras	Ensalada logos
Tortilla de patata con ensalada de tomate y maíz	Salmón en salsa con zanahoria baby	Croquetas caseras de jamón con ensalada lechuga y tomate	Filetes de gallo a la romana con calabacín rehogado	Albóndigas jardinera con patatas dado
LUNES 29	MARTES 30			
Ensalada de arroz con atún y manzana	Garbanzos a la madrileña			
Ragú de pavo con verduras al vapor	Merluza al horno en salsa marinera con calabaza asada			
POSTRES	Fruta del tiempo tres días a la semana, lácteos.			



YEAR 2 APRIL MENU



MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
Pasta and chorizo gratin	Lentils and vegetables stew	Vegetable cream soup	Three delights rice	Full salad
Homemade ham croquettes with salad	Baked salmon with baby carrots	Breaded chicken breast with lettuce and tomato salad	Battered megrim sole with tomato salad	Jardinière style meatballs with diced potatoes
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Pasta gratin	Legumes salad	Steamed green runner beans with ham	Valencian style Paella	Poultry soup with pasta
Tuna omelette with lettuce and tomato salad	Battered hake with tomato salad	Salisbury steaks in barbeque sauce with french fries	Salmon in carrot sauce with sautéed courgettes	Grilled chicken breast with french fries
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
Pasta salad	Poultry soup with hash	Steamed vegetable stew	Madrilenean style chickpea stew	Carrot cream soup
Pork loin with roasted pumkin	Battered megrim sole with tomato and sweetcorn salad	Roasted chicken with french fries	Baked hake in vegetable sauce with peas	Breaded veal with lettuce and tomato salad
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
Courgette cream soup	Lentils and vegetables stew	Pasta gratin	Poultry soup with pasta letters	Logos Salad
Spaniah omelette with tomate and sweetcorn salad	Salmon in sauce with baby carrots	Homemade ham croquettes with lettuce and tomato salad	Battered megrim sole with sautéed courgettes	Jardinière style meatballs with diced potatoes
MONDAY 29	TUESDAY 30			
Rice tuna and apple salad	Madrilenean style chickpea stew			
Turkey ragu with steamed vegetables	Baked hake in marinière sauce with roasted pumpkin			
DESSERTS	Fresh fruit three times per week and dairy products			

School Year
23-24



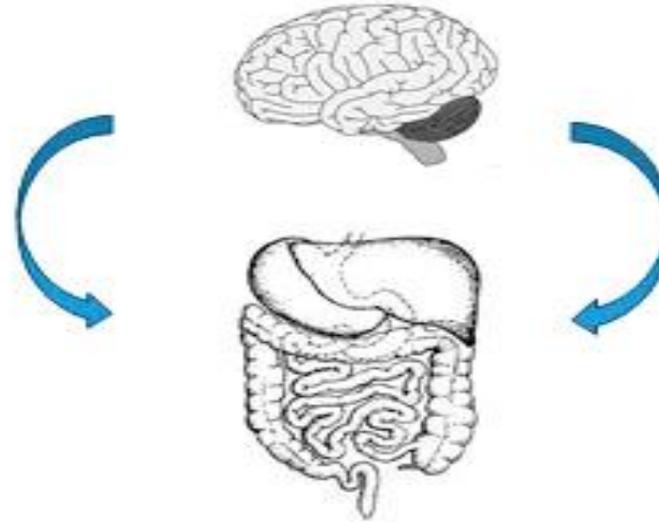
2 AÑOS

DIA	CALORIAS	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDOS
1	460	57	22	16
2	440	51	23	16
3	469	61	18	17
4	433	49	21	17
5	455	61	19	15
8	463	59	23	15
9	473	60	20	17
10	498	64	20	18
11	456	58	20	16
12	468	62	19	16
15	426	54	21	14
16	459	57	24	15
17	452	54	23	16
18	466	53	23	18
19	400	41	23	16
22	452	60	17	16
23	456	55	23	16
24	473	64	16	17
25	420	51	18	16
26	407	50	18	15
29	459	58	23	15
30	464	56	24	16

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.