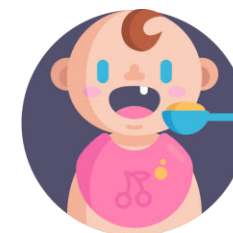


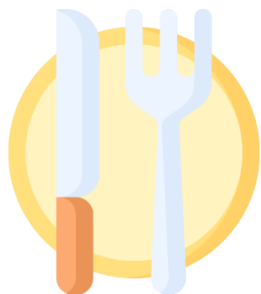


LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Vacaciones Semana Santa	Lentejas guisadas con verdura	Crema de verduras	Arroz tres delicias	Ensalada completa
	Salmón al horno con zanahorias baby	Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Lenguadina a la andaluza con tomate aliñado	Albóndigas 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	Lenguadina 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.			

**MENÚ
MARZO
2º CICLO**



2nd Stage APRIL MENU



School Year
23-24

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
	Lentils and vegetables stew	Vegetable cream soup	Three delights rice	Full 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 pumpkin	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			

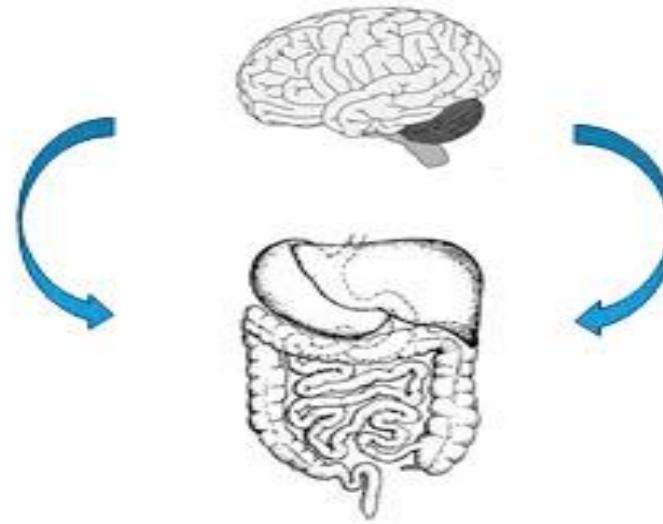


2º CICLO				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
2	506	59	26	18
3	539	70	21	20
4	498	56	24	20
5	523	70	22	17
8	532	68	26	17
9	544	69	23	20
10	573	74	23	21
11	524	67	23	18
12	538	71	22	18
15	490	62	24	16
16	528	66	28	17
17	520	62	26	18
18	536	61	26	21
19	460	47	26	18
22	520	69	20	18
23	524	63	26	18
24	544	74	18	20
25	483	59	21	18
26	468	58	21	17
29	528	67	26	17
30	534	64	28	18

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.