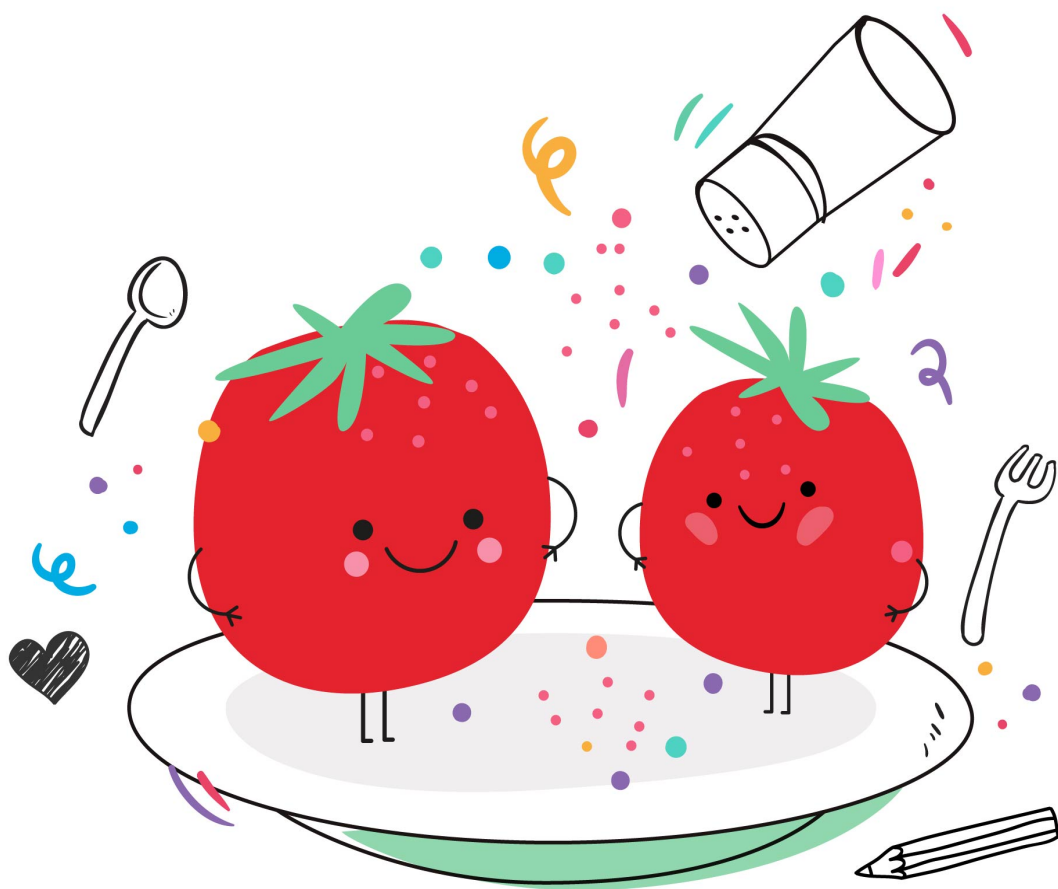


LA HUERTA AL CÔLE

La **Dieta Mediterránea** reúne una serie de buenas costumbres. En ella encontramos miles enseñanzas: crear una **alimentación variada**, basada en el consumo de los diferentes grupos de alimentos; consumir diariamente **5 piezas de frutas y hortalizas** en fresco; llevar la alimentación adecuada en el colegio y en casa, y **combinar el ejercicio físico con hábitos sanos**. Por ello, proponemos del refrán saludable del mes, junto con la ilustración que ayude a los más pequeños a conocer estos consejos mientras se divierten.

Porque los buenos hábitos de hoy serán la salud del mañana.



Tomates crudos con sal, gustoso manjar.



OCTUBRE 2017

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	VALORES NUTRICIONALES
<p>Guiso de verduras Escalope con ensalada Pan blanco Fruta y lácteo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Salmón al horno con verduras</p>	<p>Lentejas Tortilla de patatas con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Berenjenas rellenas</p>	<p>Sopa de ave con garbanzos Magra en salsa con patatas fritas Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Calamares con ensalada</p>	<p>Arroz con pescado Pechuga de pavo y queso con ensalada Pan integral Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Queso fresco con ensalada de tomate</p>	<p>Macarrones boloñesa Merluza con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de calabaza</p>	<p>Kcal 697,24 Hidratos (g) 56,02 Lípidos (g) 3014 Proteínas (g) 13,21</p>
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	VALORES NUTRICIONALES
<p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas con ensalada Pan integral Fruta y lácteo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Patata gratinadas con brócoli</p>	<p>Cocido Pizza de jamón york Ensalada con atún Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de calabaza</p>	<p>Guiso de cazón Magra con tomate Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Hervido murciano con huevo</p>	<p>FESTIVO</p> <p>SUGERENCIA CENA:</p>	<p>FESTIVO</p> <p>SUGERENCIA CENA:</p>	<p>Kcal 495,21 Hidratos (g) 44,12 Lípidos (g) 26,05 Proteínas (g) 9,21</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	VALORES NUTRICIONALES
<p>Estofado de ternera Ensalada con queso fresco Pan blanco Fruta y lácteo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Consomé Pescado al horno</p>	<p>Crema de verduras Asado de pollo con patatas fritas Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Queso fresco con ensalada</p>	<p>Sopa con fideos Lomo empanado Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Patata cocida con huevo y salsa de tomate</p>	<p>Arroz con pavo Jamón cocido con ensalada Pan integral Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de calabacín Varitas de pescado</p>	<p>Pasta carbonara Merluza al horno con verduras Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Tortilla de verduras con ensalada de tomate</p>	<p>Kcal 677,22 Hidratos (g) 56,4 Lípidos (g) 31,5 Proteínas (g) 13,47</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	VALORES NUTRICIONALES
<p>Potaje Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan blanco Fruta y lácteo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Pescado al horno</p>	<p>Guiso de cazón Hamburguesa con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Hervido de coliflor y huevo</p>	<p>Alubias con chorizo Tortilla de jamón con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Redondo de pavo con ensalada</p>	<p>Arroz tres delicias Salchicha de pavo con ensalada Pan integral Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Ensalada Croquetas caseras</p>	<p>Macarrones con carne Pescado con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Ensalada de tomate Lomo en salsa</p>	<p>Kcal 669,52 Hidratos (g) 58,02 Lípidos (g) 30,99 Proteínas (g) 13,25</p>
LUNES 30	MARTES 31				
<p>Lentejas con verduras Tortilla con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Pescado al horno</p>	<p>Cocido Pizza de jamón york Ensalada con atún Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de zanahoria</p>				

CENTROS DE ESTUDIO CIUDAD DEL SOL