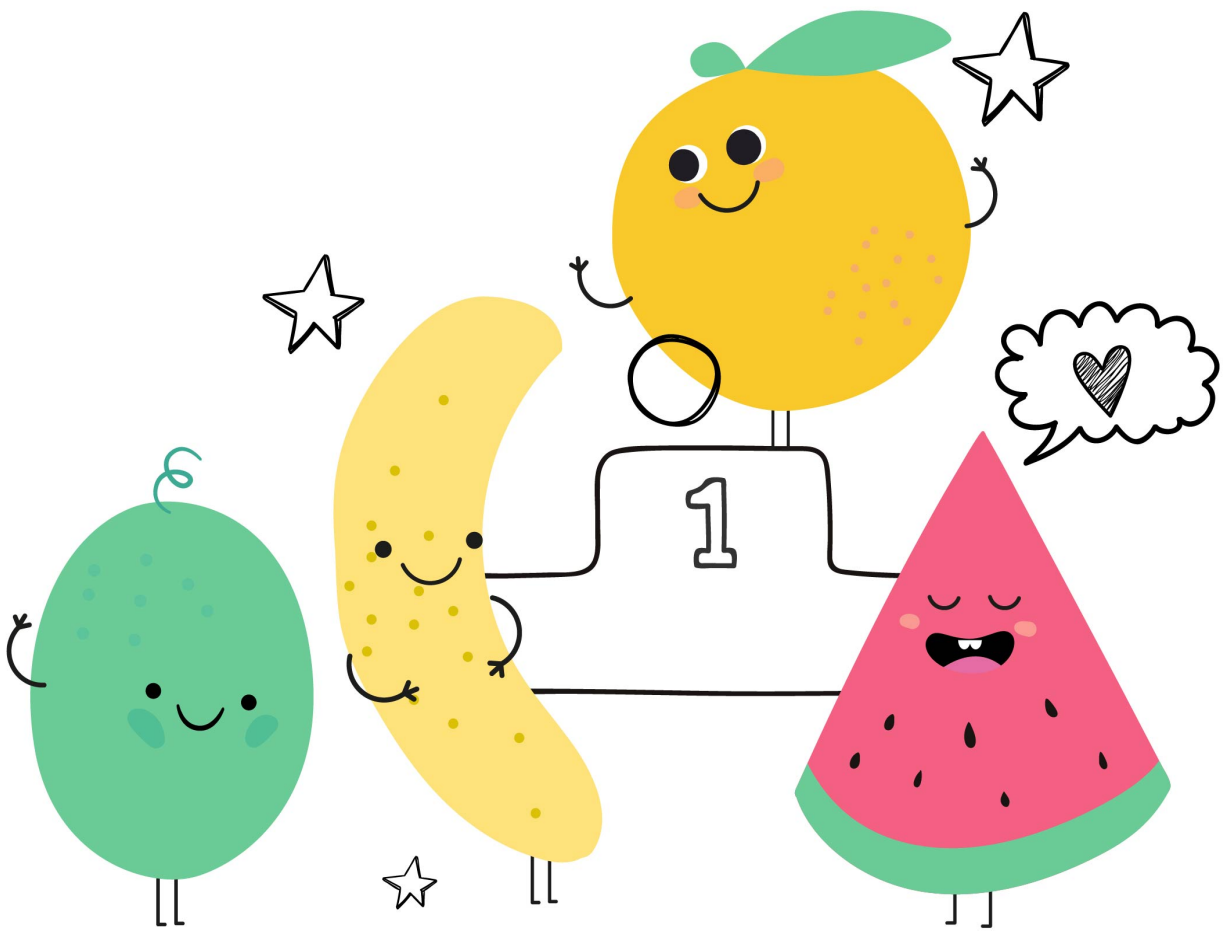


LA HUERTA AL CÔLE

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.



La naranja por la mañana oro, al medio día plata.



NOVIEMBRE 2017

					MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	VALORES NUTRICIONALES
						ARROZ A LACUBANA CON HUEVO SALCHICHAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES CARBONARA MERLUZA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO	Kcal 254,5 Hidratos (g) 18,4 Lípidos (g) 13,10 Proteínas (g) 6,39
						SUGERENCIA CENA: Pechuga de pollo con tomate	SUGERENCIA CENA: Crema de calabacín con queso	
LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	VALORES NUTRICIONALES			
GUISO DE VERDURAS CON LEGUMBRES LOMO AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CON FIDEOS MAGRA CON TOMATE ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON POLLO ENSALADA CAMPESINA CON QUESO Y JAMÓN YORK PAN BLANCO Y FRUTA	MACARRONES CON ATÚN TILAPIA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO	Kcal 687,30 Hidratos (g) 54,28 Lípidos (g) 30,39 Proteínas (g) 11,56			
SUGERENCIA CENA: Salmón al horno con verduras	SUGERENCIA CENA: Queso fresco a la plancha con ensalada	SUGERENCIA CENA: Consomé Jamón york	SUGERENCIA CENA: Hervido murciano	SUGERENCIA CENA: Salchichas con tomate partido				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	VALORES NUTRICIONALES			
FIDEUA PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA PAN BLANCO Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN BLANCO Y FRUTA	GUISO DE PAVO CON ALBÓNDIGAS ATÚN Y QUESO FRESCO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON MAGRA ENSALADA CON JAMÓN SERRANO Y QUESO FRESCO PAN BLANCO Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS TERNERA EN SALSA CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Kcal 645,55 Hidratos (g) 57,28 Lípidos (g) 28,74 Proteínas (g) 14,22			
SUGERENCIA CENA: Tortilla francesa	SUGERENCIA CENA: Sopa con fideos	SUGERENCIA CENA: Jamón al horno	SUGERENCIA CENA: Patatas gratinas con brócoli	SUGERENCIA CENA: Revuelto de espárragos, gambas y jamón				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	VALORES NUTRICIONALES			
GUISO DE ALETRÍA CON CAZÓN SALCHICHAS DE POLLO CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS ASADO DE POLLO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	COCIDO PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO	NO LECTIVO	MACARRONES BOLOÑESA MERLUZA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO	Kcal 562,11 Hidratos (g) 48,19 Lípidos (g) 26,21 Proteínas (g) 11,23			
SUGERENCIA CENA: Crema de calabacín	SUGERENCIA CENA: Verduras asadas Varitas de merluza	SUGERENCIA CENA: Croquetas de espinacas y tomate	SUGERENCIA CENA:	SUGERENCIA CENA: Revuelto de tortilla con jamón york				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30					
LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS MAGRA CON TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE TERNERA MAGRA CON QUESO FRESCO CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO	ARROZ A LACUBANA CON HUEVO SALCHICHAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO					
SUGERENCIA CENA: Atún a la plancha con ensalada	SUGERENCIA CENA: Crema de verduras Queso fresco	SUGERENCIA CENA: Pechuga de pollo con tomate	SUGERENCIA CENA: Pizza de verduras con atún					

**CENTROS
DE ESTUDIO
CIUDAD DEL SOL**