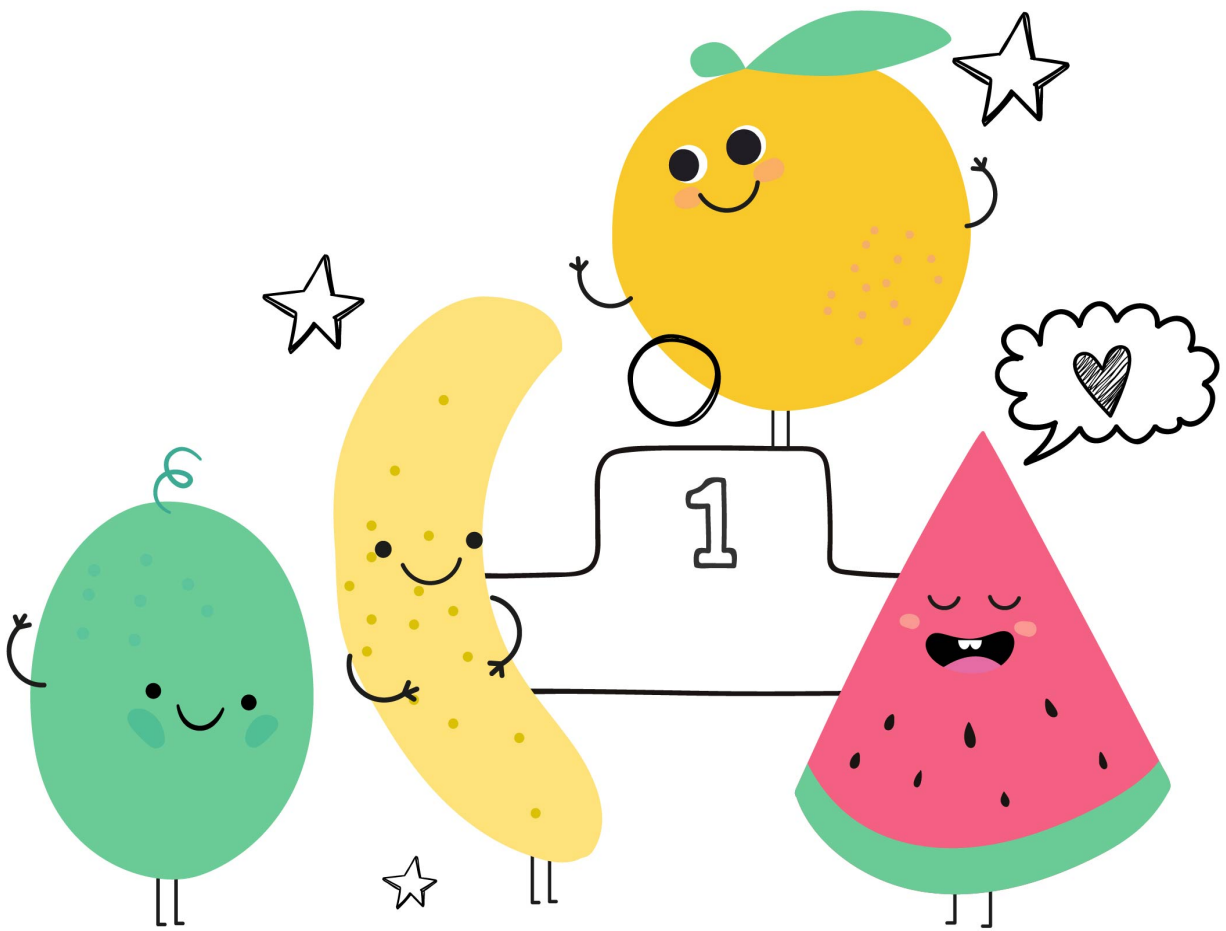


# LA HUERTA AL CÔLE

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

**C.C. MADRES  
MERCEDARIAS**