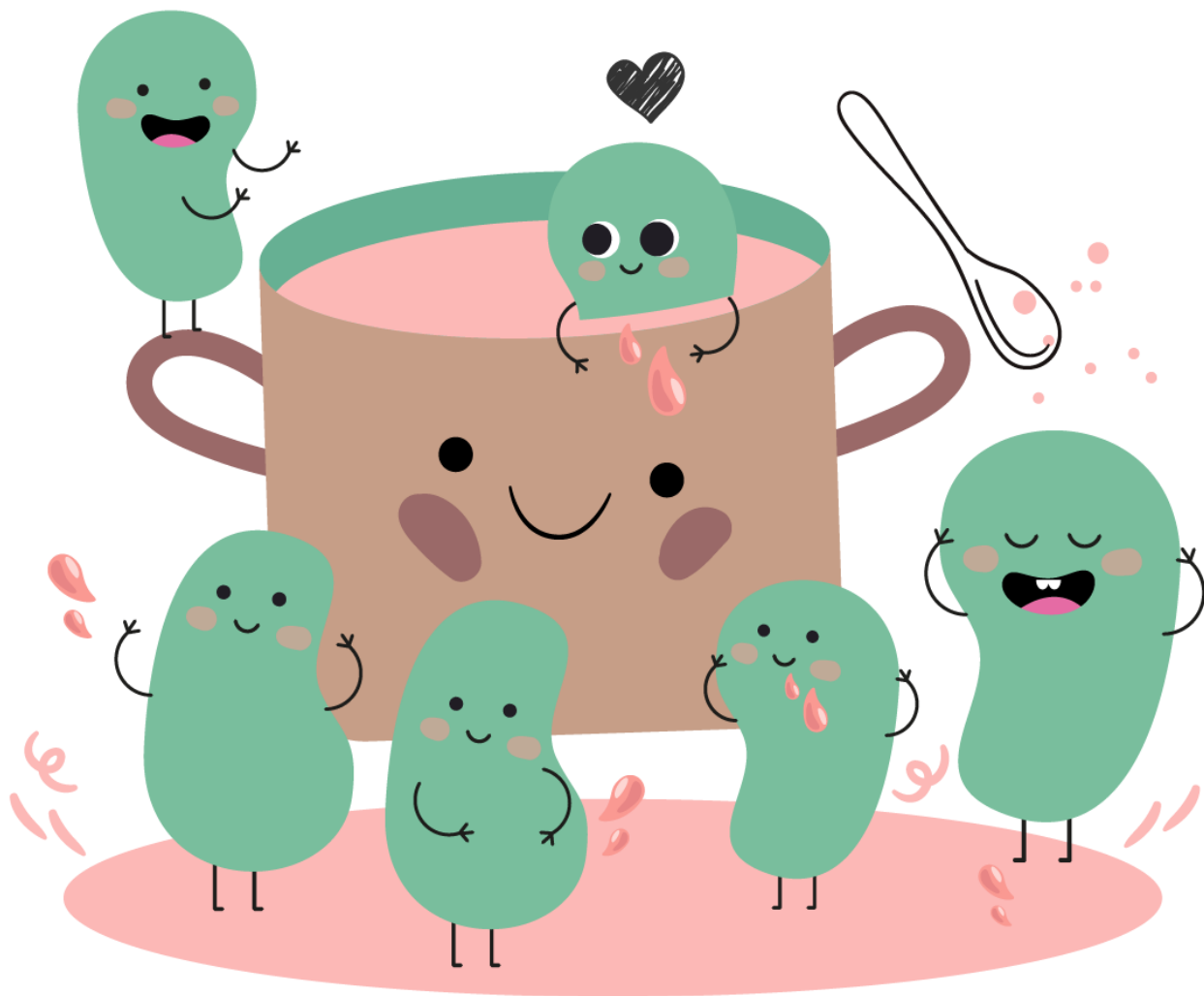


LA HUERTA AL CÔLE

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.



A falta de gallinas, bueno es caldo de habas



ENERO 2018

<p>LUNES 08</p> <p>Lentejas estofadas Lomo empanado Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Salmón al horno con verduras</p>	<p>MARTES 09</p> <p>Puré de verduras Asado de pollo con patatas fritas Pan Blanco Lácteo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Hervido murciano</p>	<p>MIÉRCOLES 10</p> <p>Guiso de pavo con albóndigas Ensalada con atún Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Pizza de verduras</p>	<p>JUEVES 11</p> <p>Arroz y marisco Ensalada campesina Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Calamares con ensalada</p>	<p>VIERNES 12</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Tortilla de verduras con patata</p>	<p>VALORES NUTRICIONALES</p> <p>Kcal 687,30 Hidratos (g) 64,28 Lípidos (g) 29,39 Proteínas (g) 20,56</p>
<p>LUNES 15</p> <p>Guiso de verduras con pollo Tortilla de atún con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Puré de patatas y calabacín</p>	<p>MARTES 16</p> <p>Ternera en salsa con patatas fritas Ensalada con queso fresco Pan blanco Lácteo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Pescado con verduras al horno</p>	<p>MIÉRCOLES 17</p> <p>Sopa de fideos Magra con tomate Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Revuelto de espárragos, gambas y jamón</p>	<p>JUEVES 18</p> <p>Arroz con magra y costillejas Jamón serrano y queso con ensalada Pan integral Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Sopa de fideos</p>	<p>VIERNES 19</p> <p>Fideua Ensalada campesina Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Patatas gratinadas con brócoli</p>	<p>VALORES NUTRICIONALES</p> <p>Kcal 665,71 Hidratos (g) 75,03 Lípidos (g) 31,22 Proteínas (g) 18,47</p>
<p>LUNES 22</p> <p>Guiso de cazón Ensalada con jamón york Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Consomé Lomo a la plancha</p>	<p>MARTES 23</p> <p>Puré de verduras Pollo rustido con patatas fritas Pan blanco Lácteo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Merluza con patatas</p>	<p>MIÉRCOLES 24</p> <p>Cocido Pizza de atún con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Verduras asadas</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>Arroz a la cubana Salchichas con ensalada Pan integral Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Varitas de pescado y tomate partido</p>	<p>VIERNES 26</p> <p>Espaguetis carbonara Merluza con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Hamburguesa de pollo</p>	<p>VALORES NUTRICIONALES</p> <p>Kcal 675 Hidratos (g) 80 Lípidos (g) 23,22 Proteínas (g) 15,47</p>
<p>LUNES 29</p> <p>NO LECTIVO</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small></p>	<p>MARTES 30</p> <p>Potaje de acelgas Pechuga empanada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Hervido murciano</p>	<p>MIÉRCOLES 31</p> <p>Lentejas Tortilla de patatas con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p><small>SUGERENCIA CENA:</small> Pizza con ensalada</p>	<h1>Centro de Estudios Ciudad del Sol</h1>		