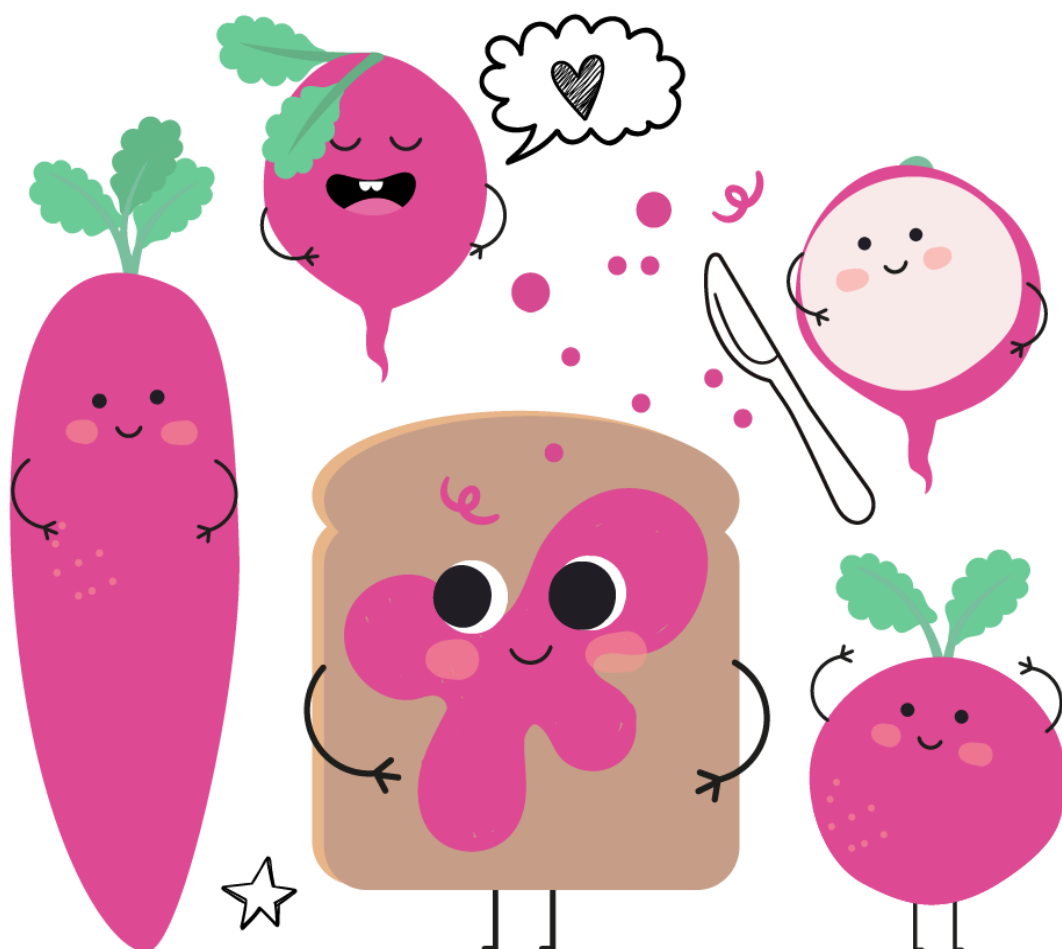




LA HUERTA AL CÔLE

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.



Rábanos con pan, por no haber faisán



FEBRERO 2018

MADRES MERCEDARIAS

				VALORES NUTRICIONALES	
		JUEVES 01		VIERNES 02	
		GUISO DE POLLO CON VERDURAS ENSALADA CON QUESITOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		ALUBIAS ESTOFADAS HAMBURGUESA ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	
		SUGERENCIA CENA: Hervido murciano con bacalao		SUGERENCIA CENA: Pizza casera	
				Kcal 289,8 Hidratos (g) 25,1 Lípidos (g) 16,62 Proteínas (g) 5,4	
LUNES 05		MARTES 06		MIÉRCOLES 07	
FIDEUA ENSALADA CON QUESO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		GUISO DE PAVO CON ALBONDIGAS ENSALADA CON ATUN Y QUESO FRESCO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		PURE DE VERDURAS MAGRA CON TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	
SUGERENCIA CENA: Tortilla de verduras con salsa de tomate		SUGERENCIA CENA: Lomo con puré de patatas		SUGERENCIA CENA: Lenguado al horno con verduras	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA MERLUZA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		SOPA DE FIDEOS ASADO DE POLLO CON PATATAS FRITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		GUISO DE CAZÓN ENSALADA CON CABALLITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	
SUGERENCIA CENA: Patatas gratinadas con brócoli		SUGERENCIA CENA: Pizza casera		SUGERENCIA CENA: Crema de calabacín Varitas de pescado	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21	
MACARRONES BOLOÑESA TILAPIA AL HORNO CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		POTAJE DE ACELGAS PECHUGA EMPANADA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		PURÉ DE VERDURA TERNERA EN SALSA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	
SUGERENCIA CENA: Tortilla de verduras con ensalada de tomate		SUGERENCIA CENA: Merluza con verduras		SUGERENCIA CENA: Arroz tres delicias	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28	
ESPAGUETIS CON ATÚN MERLUZA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		GUISO DE VERDURAS CON POLLO TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		SOPA DE AVE MAGRA EN SALSA CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	
SUGERENCIA CENA: Tortilla de queso		SUGERENCIA CENA: Sopa de pescado Berenjenas rellenas		SUGERENCIA CENA: Calamares con ensalada	
				VALORES NUTRICIONALES Kcal 689,42 Hidratos (g) 53,33 Lípidos (g) 31,20 Proteínas (g) 11,26	
				VALORES NUTRICIONALES Kcal 643,25 Hidratos (g) 56,15 Lípidos (g) 29,01 Proteínas (g) 14,11	
				VALORES NUTRICIONALES Kcal 623,25 Hidratos (g) 56,55 Lípidos (g) 31,32 Proteínas (g) 13,24	