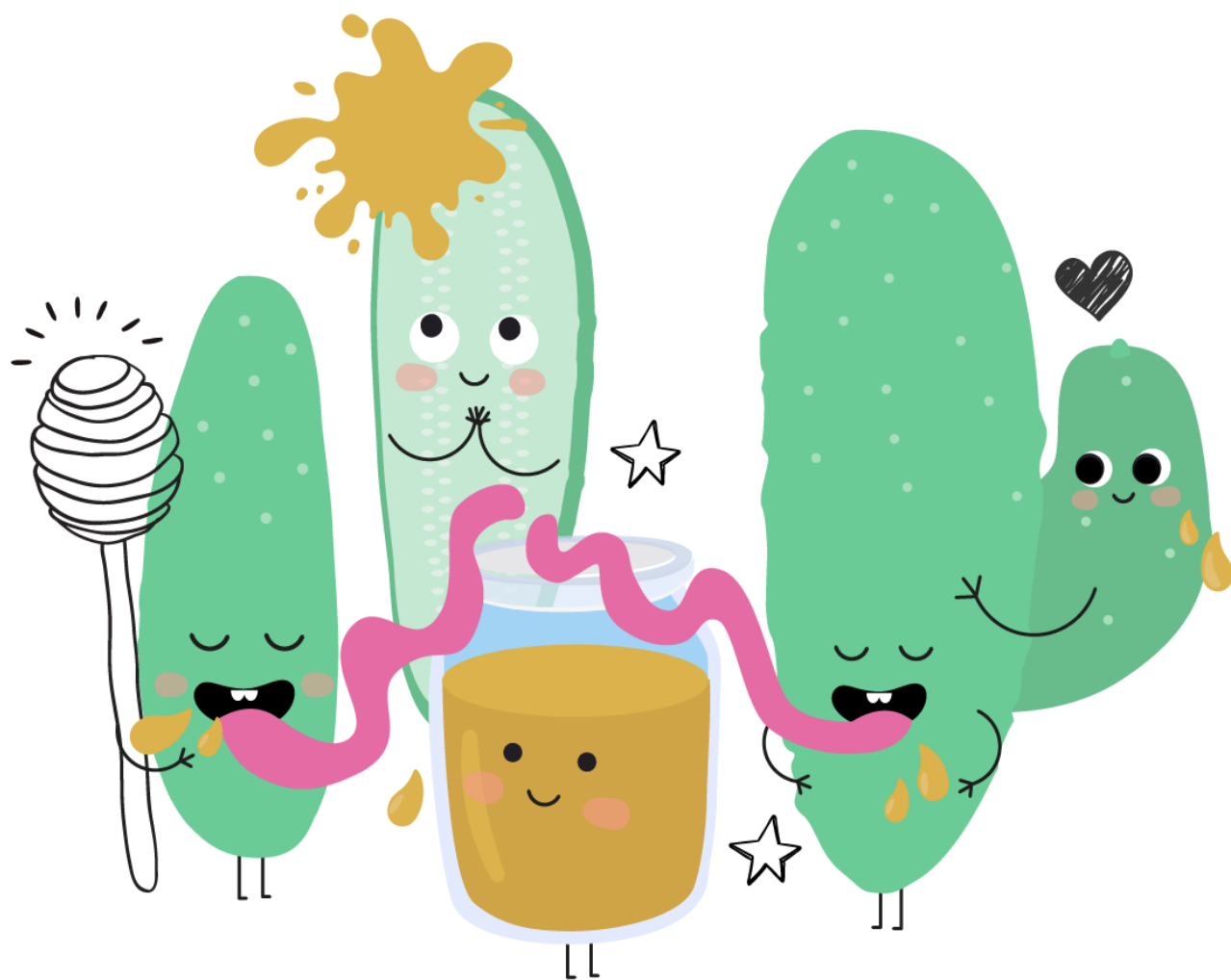


LA HUERTA AL CÓLE

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.



Pepino con miel sabe bien



MARZO 2018

MADRES MERCEDARIAS

				VALORES NUTRICIONALES			
	JUEVES 01 Estofado de ternera Ensalada con huevo cocido y atún Pan blanco Fruta del tiempo Lácteo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Croquetas	VIERNES 02 Arroz tres delicias Queso con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Hervido murciano	Kcal 293,1 Hidratos (g) 24,8 Lípidos (g) 17,31 Proteínas (g) 6,1				
LUNES 05 Macarrones carbonara Merluza con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Pechuga a la plancha	MARTES 06 Guiso de cazón Lomo empanado con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Lomo con puré de patatas	MIÉRCOLES 07 Puré de verduras Asado de pollo con patatas Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Revuelto de espárragos, gambas y jamón	JUEVES 08 Ensalada campesina Arroz con magra Pan blanco Lácteo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Lenguado al horno con verduras	VIERNES 09 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Patatas gratinadas con brócoli	Kcal 679,91 Hidratos (g) 52,28 Lípidos (g) 30,99 Proteínas (g) 11,21		
LUNES 12 Espaguetis boloñesa Tilapia con Ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Boquerones rebozados con tomate	MARTES 13 Potaje de acelgas Escalope con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Jamón cocido	MIÉRCOLES 14 Sopa de fideos Ternera en salsa con patatas Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Crema de calabacín Varitas de pescado	JUEVES 15 Cocido Pizza con ensalada Pan blanco Lácteo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Verduras asadas Salchichas de pollo	VIERNES 16 Arroz con marisco Queso fresco con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Consomé	Kcal 645,35 Hidratos (g) 55,85 Lípidos (g) 28,97 Proteínas (g) 13,12		
LUNES 19 NO LECTIVO <small>SUGERENCIA CENA:</small>	MARTES 20 Olla gitana Tortilla francesa con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Arroz tres delicias	MIÉRCOLES 21 Puré de verduras Magra con tomate Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Verduras Patatas gratinadas	JUEVES 22 Guiso de pavo con albóndigas queso fresco y atún con ensalada pan blanco Lácteo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Merluza con verduras	VIERNES 23 NO LECTIVO <small>SUGERENCIA CENA:</small>	Kcal 545,35 Hidratos (g) 49,85 Lípidos (g) 24,97 Proteínas (g) 11,12		
LUNES 26 NO LECTIVO <small>SUGERENCIA CENA:</small>	MARTES 27 NO LECTIVO <small>SUGERENCIA CENA:</small>	MIÉRCOLES 28 NO LECTIVO <small>SUGERENCIA CENA:</small>	JUEVES 29 NO LECTIVO <small>SUGERENCIA CENA:</small>	VIERNES 30 NO LECTIVO <small>SUGERENCIA CENA:</small>	VALORES NUTRICIONALES		