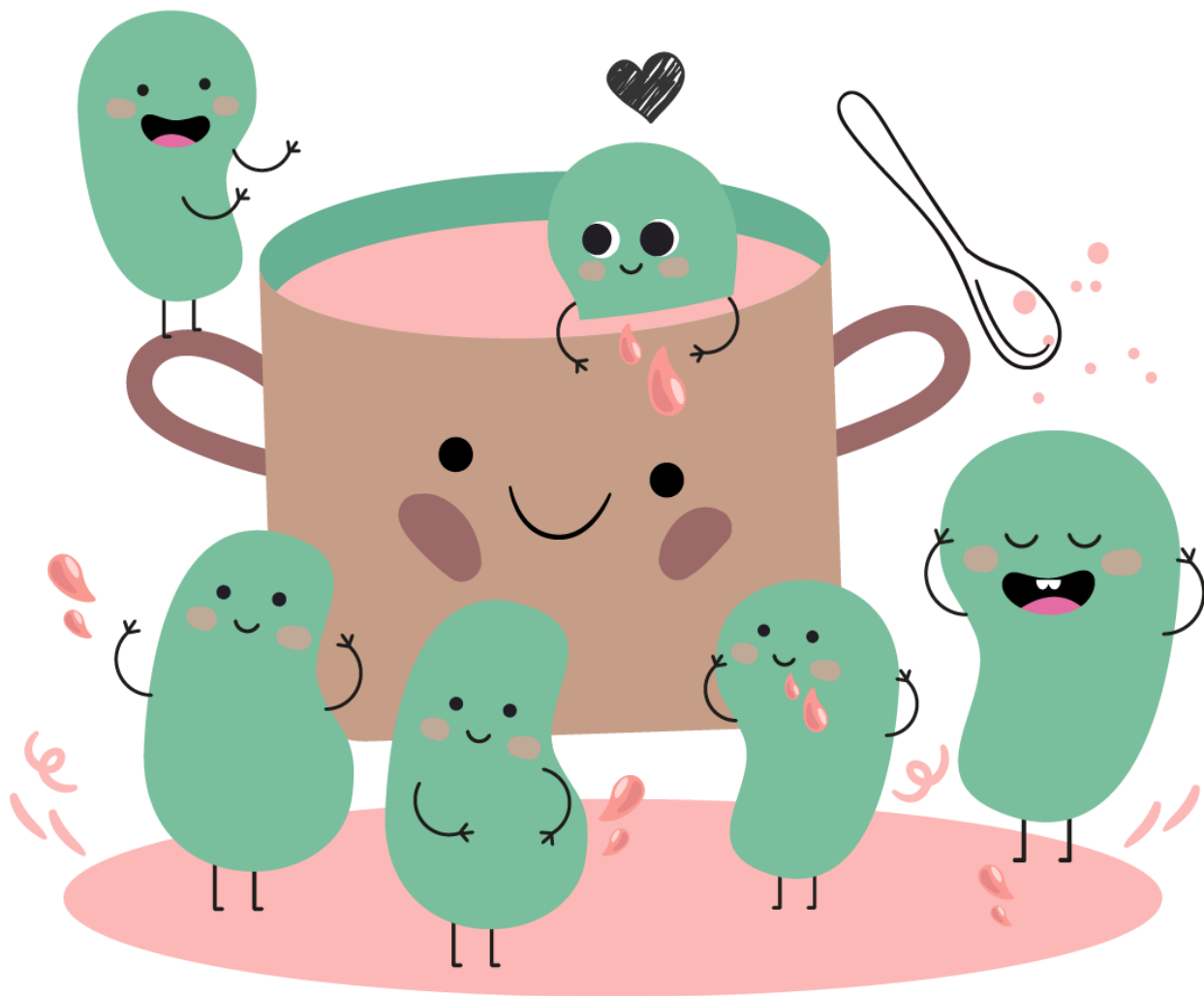


LA HUERTA AL CÔLE

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

LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	VALORES NUTRICIONALES
Lentejas con chorizo Cazón rebozado con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Hervido murciano	Guiso de verduras con pollo Ensalada serrana Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Salmón al horno con verduras	Arroz y marisco Ensalada campesina Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Lomo al horno con tomate	Sopa de fideos Magra con tomate Pan blanco Fruta del tiempo Lácteo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Pizza de verduras	Puré de verduras Asado de pollo con patatas fritas Pan Blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Calamares con ensalada	Kcal 687,30 Hidratos (g) 64,28 Lípidos (g) 29,39 Proteínas (g) 20,56
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	VALORES NUTRICIONALES
Macarrones boloñesa Merluza con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Tortilla de verduras con patata	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Puré de patatas y calabacín	Ensalada con queso fresco Ternera en salsa con patatas fritas Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Pescado con verduras al horno	Guiso de pavo con albóndigas Ensalada con atún Pan blanco Fruta y Lácteo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Revuelto de espárragos, gambas y jamón	Arroz con magra y costillejas Jamón serrano y queso con ensalada Pan integral Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Sopa de fideos	Kcal 665,71 Hidratos (g) 75,03 Lípidos (g) 31,22 Proteínas (g) 18,47
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	VALORES NUTRICIONALES
Alubias Estofadas Hamburguesa con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Patatas gratinadas con brócoli	Guiso de cazón Ensalada con jamón york Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Consomé Lomo a la plancha	Puré de verduras Pollo rustido con patatas fritas Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Merluza con patatas	Cocido Pizza con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo Lácteo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Verduras asadas	Arroz a la cubana Salchichas con ensalada Pan integral Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Varitas de pescado y tomate partido	Kcal 675 Hidratos (g) 80 Lípidos (g) 23,22 Proteínas (g) 15,47
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	<h2>COLEGIO CONCERTADO MADRES MERCEDARIAS</h2>		
NO LECTIVO <small>SUGERENCIA CENA:</small>	Espaguetis carbonara Merluza con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Hamburguesa de pollo	Arroz tres delicias Ensalada con jamón york Pan integral Fruta del tiempo <small>SUGERENCIA CENA:</small> Pizza con ensalada			