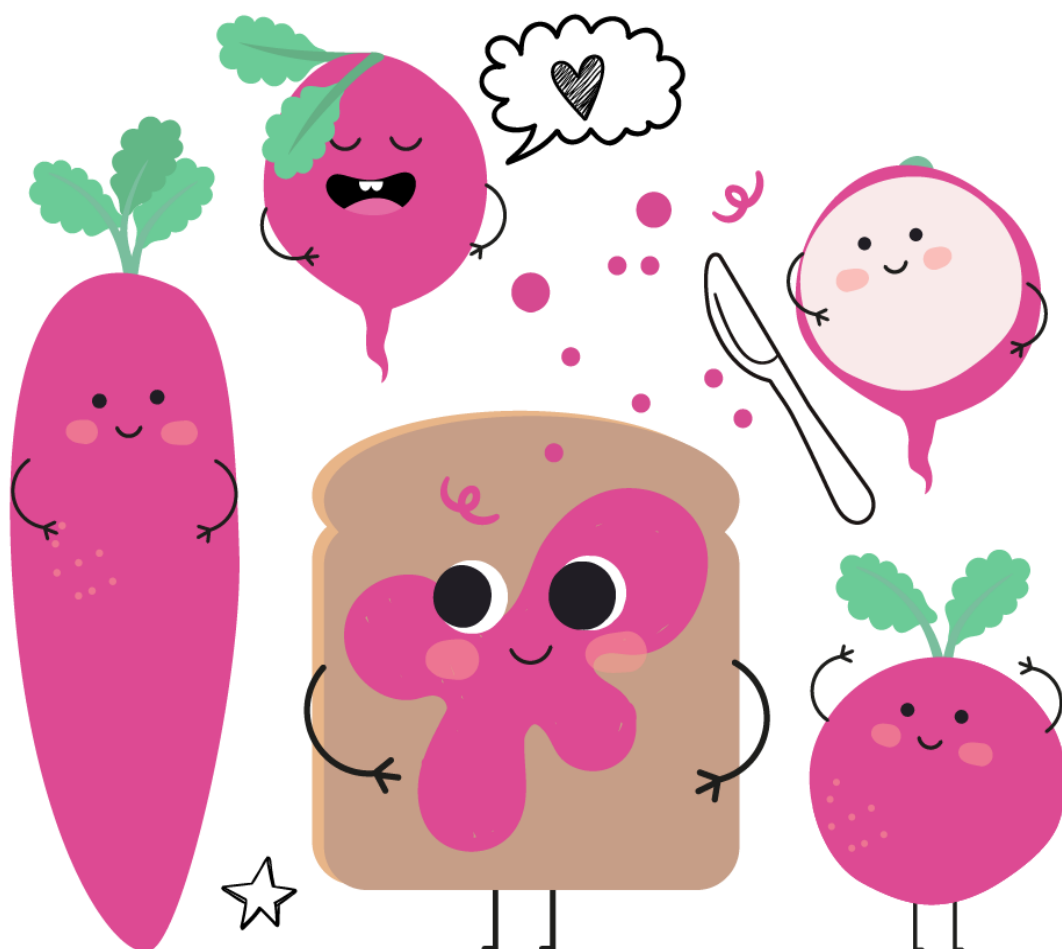




LA HUERTA AL CÔLE

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

			JUEVES 01		VIERNES 02		VALORES NUTRICIONALES	
			ARROZ MIXTO FIAMBRE DE PAVO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO		FIDEUA ENSALADA CON QUESO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		Kcal 289,8 Hidratos (g) 25,1 Lípidos (g) 16,62 Proteínas (g) 5,4	
			SUGERENCIA CENA: Hervido murciano con bacalao		SUGERENCIA CENA: Tortilla de verduras con salsa de tomate			
LUNES 05			JUEVES 08		VIERNES 09		VALORES NUTRICIONALES	
GUIZO DE PAVO CON ALBONDIGAS ENSALADA CON ATUN Y QUESO FRESCO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO			ARROZ CON MAGRA Y COSTILLEJAS ENSALADA CAMPESINA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO		ESPAGUETIS A LA CARBONARA MERLUZA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO		Kcal 689,42 Hidratos (g) 53,33 Lípidos (g) 31,20 Proteínas (g) 11,26	
SUGERENCIA CENA: Lomo con puré de patatas			SUGERENCIA CENA: Boquerones rebozados con tomate		SUGERENCIA CENA: Patatas gratinadas con brócoli			
MARTES 06			JUEVES 15		VIERNES 16		VALORES NUTRICIONALES	
PURE DE VERDURAS MAGRA CON TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO			ARROZ CON POLLO PECHUGA DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO		MACARRONES BOLOÑESA TILAPIA AL HORNO CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO		Kcal 643,25 Hidratos (g) 56,15 Lípidos (g) 29,01 Proteínas (g) 14,11	
SUGERENCIA CENA: Lenguado al horno con verduras			SUGERENCIA CENA: Consomé Pescado al horno		SUGERENCIA CENA: Tortilla de verduras con ensalada de tomate			
MIÉRCOLES 07			JUEVES 22		VIERNES 23		VALORES NUTRICIONALES	
LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO			ARROZ Y MARISCO JAMON Y QUESO CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO		ESPAGUETIS CON ATÚN MERLUZA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO		Kcal 623,25 Hidratos (g) 56,55 Lípidos (g) 31,32 Proteínas (g) 13,24	
SUGERENCIA CENA: Revuelto de espárragos, gambas y jamón			SUGERENCIA CENA: Lomo con lechuga y tomate		SUGERENCIA CENA: Tortilla de queso			
LUNES 12			MIÉRCOLES 21					
GUIZO DE CAZÓN LOMO EMPANADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO			LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO					
SUGERENCIA CENA: Pizza casera			SUGERENCIA CENA: Sopa de verduras Patatas gratinadas					
MARTES 13			MIÉRCOLES 28					
SOPA DE FIDEOS ASADO DE POLLO CON PATATAS FRITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO			ESTOFADO DE TERNERA ENSALADA CON HUEVO COCIDO Y ATÚN PAN BLANCO FRUTA Y LÁCTEO					
SUGERENCIA CENA: Crema de calabacín Varitas de pescado			SUGERENCIA CENA: Croquetas					
LUNES 19								
POTAJE DE ACELGAS PECHUGA EMPANADA CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO								
SUGERENCIA CENA: Merluza con verduras								
MARTES 20								
PURÉ DE VERDURA TERNERA EN SALSA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO								
SUGERENCIA CENA: Arroz tres delicias								
LUNES 26								
GUIZO DE VERDURAS CON POLLO TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO								
SUGERENCIA CENA: Sopa de pescado Berenjenas rellenas								

**Centro de Estudios
Ciudad de Sol**