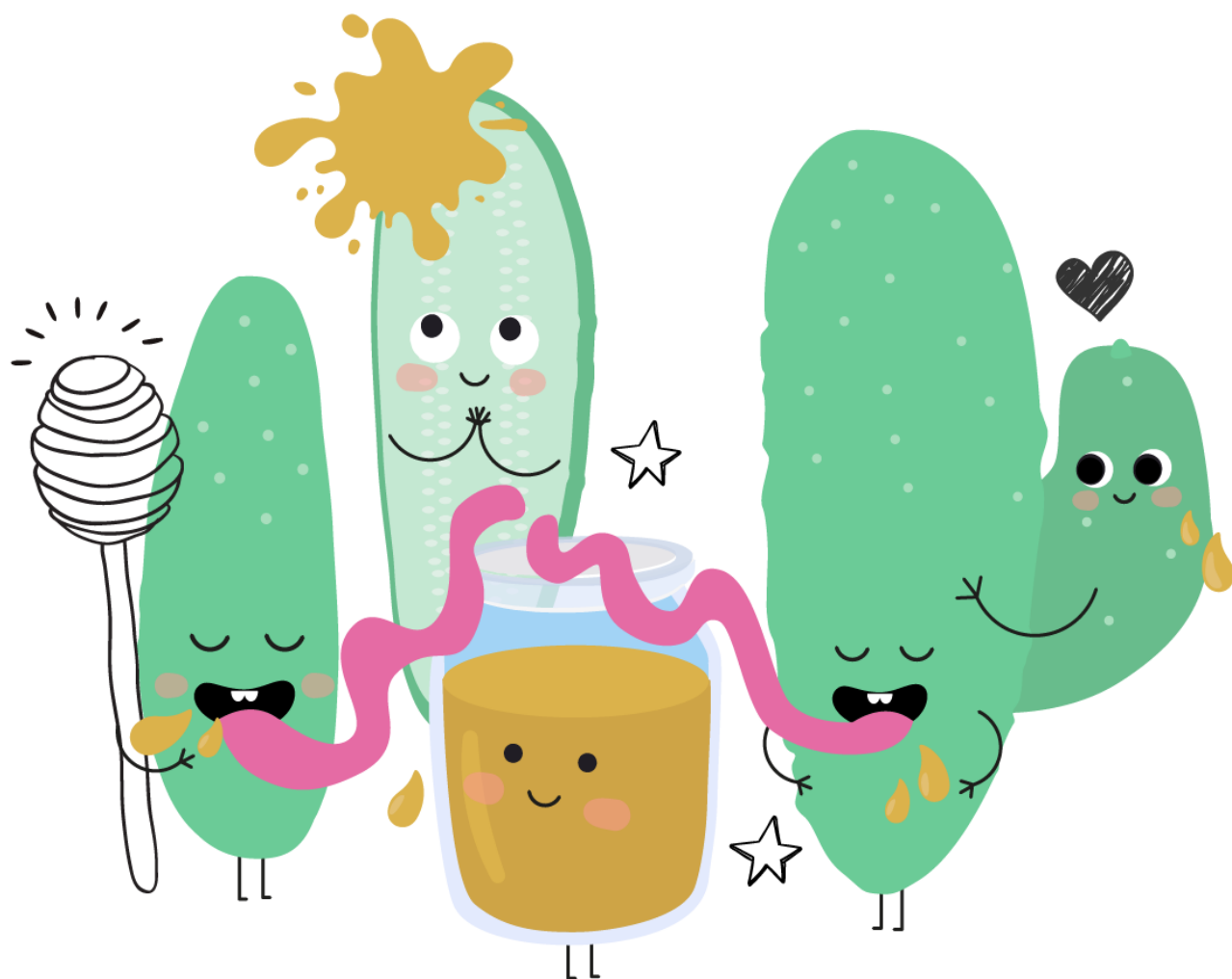


LA HUERTA AL CÓLE

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

CIUDAD DEL SOL

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