



El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre. Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. Se considera una de las epidemias del siglo XXI por el gran número de personas que la padecen en todo el mundo. Expertos de todo el mundo coinciden que la diabetes tipo 2 representa al menos el 90% de todos los casos de la diabetes, se puede evitar o cuando menos retrasar su aparición, mediante la práctica de ejercicio físico moderado y una alimentación equilibrada, evitando la obesidad y el sobrepeso excesivo.

## CEIP RAFAEL VALIÑO - NOVIEMBRE 2017

Los iconos circulares simbolizan trazas de alergenicos. Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva y/o aceite de girasol.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																								
Día 6					Día 7					Día 8					Día 2					Día 3																								
Fideuá de pollo   Figuritas de pescado con tomate natural     Fruta de temporada   					Judías verdes rehogadas Lomo de cerdo asado con patata bastón Fruta de temporada					<b>FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS</b> Marmitako (con bonito)  Tortilla francesa c/loncha de york Fruta de temporada  					Lentejas estofadas c/hortalizas Fil. merluza a la Andaluza c/ens. lechuga   Fruta de temporada Kcal 514   Lip 31,8   Prot. 19,3   Hcar 40,1					Crema de calabaza Hamburguesa (ternera) en salsa jardinera c/patatas     <b>Lácteo y fruta</b> Kcal 533   Lip 26,3   Prot. 24,7   Hcar 53																								
Día 13					Día 14					Día 15					Día 9 MENÚ TÍPICO MADRILEÑO					Día 10																								
Sopa de picadillo (caldo ave, pasta)   Lacón a la Gallega Fruta de temporada					Lentejas estofadas c/hortalizas Sepia rebozada con ens. De tomate natural   Fruta de temporada					Puré de calabacín y puerros Pollo asado al limón con champiñones salteados Fruta de temporada					Sopa de cocido (caldo ave, verduras y pasta)   Complemento: garbanzos, morcillo, zanahoria, patata, chorizo  Fruta de temporada					Puré de verduras naturales F. pescadilla en salsa verde (cebolla, guisantes, perejil) c/panadera  <b>Lácteo y fruta</b> Kcal 440   Lip 15,6   Prot. 27,3   Hcar 51																								
Día 20					Día 21					Día 22					Día 16 DÍA PARA LA TOLERANCIA					Día 17																								
Pasta Boloñesa   Fil. limanda al horno c/verduras  Fruta de temporada					Garbanzos estofados c/verduras Salchichas de pavo con patata paja  Fruta de temporada					Puré de verduras y hortalizas Ragout de ternera con patatas fritas Fruta de temporada					Arroz Tres Delicias    Fil. De merluza con pisto (calabacín, cebolla, berenjena, tomate) Fruta de temporada					Guisantes rehogados c/cebolla y ajo Tortilla española c/ens. Maíz y zanahoria  <b>Lácteo y fruta</b> Kcal 432   Lip 18,8   Prot. 23,7   Hcar 45																								
Día 27					Día 28					Día 29					Día 23					Día 24																								
Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas Delicias de rosada c/rodaja de tomate   Fruta de temporada					Puré de calabaza Albóndigas c/verduras y patatas dado     Fruta de temporada					Patatas guisadas con pescado (merluza)  Huevos Villarroy c/lechuga y maíz     Fruta de temporada					Judías pintas estofadas c/verdura Croquetas de bacalao c/ ens. Lechuga y zanahoria     Fruta de temporada					Arroz con verduras Tortilla francesa con loncha de queso   <b>Lácteo y fruta</b> Kcal 508   Lip 23,8   Prot. 27,6   Hcar 49																								
Día 30					Día 31					Día 30					Día 30					Día 30																								
Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas Delicias de rosada c/rodaja de tomate   Fruta de temporada					Puré de calabaza Albóndigas c/verduras y patatas dado     Fruta de temporada					Patatas guisadas con pescado (merluza)  Huevos Villarroy c/lechuga y maíz     Fruta de temporada					Paella de pescado  Pollo guisado c/jardinera de verduras (j.verde, guisante, zanahoria) Fruta de temporada					Kcal 512   Lip 26,3   Prot. 23,7   Hcar 48					Kcal 521   Lip 21,6   Prot. 33,9   Hcar 51					Kcal 485   Lip 24,1   Prot. 19,8   Hcar 50,2					Kcal 526   Lip 18   Prot. 23,1   Hcar 72,4					Kcal 512   Lip 26,3   Prot. 23,7   Hcar 48				

