



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.

El aumento drástico se ha atribuido en gran medida a los cambios en el comportamiento social y los estilos de vida de la población durante las últimas décadas. En España, más de 5,3 millones de personas mayores de 18 años presenta diabetes tipo 2. 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.



LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
5		6		7		1		2	
Arroz con tomate		Judías verdes rehogadas		Patatas guisadas con pescado (4,12)		NO SCHOOL DAY		NO SCHOOL DAY	
Coliflor rehogada con ajitos		Pasta al pesto (1,3)		Ensalada de piña y york (6,7,12)					
Sepia rebozada c/ensalada (1,14)		Pollo asado al laurel con patatas		Lomo de cerdo con champiñones		8		9 NTRA. SRA. DE LA ALMUDENA	
Hamburguesa a la plancha (1,6,7,12)		Filete de pescado al horno (4)		Tortilla de queso (3,7)		Sopa de cocido (1,3)		NO SCHOOL DAY	
Rehogado de verduras naturales		Filete de ternera a la plancha		Filete de ternera a la plancha		Complemento (6,7)			
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		NO SCHOOL DAY	
Kcal	772 Lip 24,4 Prot. 45,1 Hcar 99	Kcal	662 Lip 40,6 Prot. 26,2 Hcar 51	Kcal	692 Lip 19,8 Prot. 26,4 Hcar 109	Kcal	709 Lip 38,1 Prot. 28,4 Hcar 67		
12		13		14		15		16	
Crema hortelana al queso (6,12)		Arroz Tres Delicias (2,3,6)		Guisantes rehogados con bacon		Judías blancas con chorizo (6,7)		Fideuá de verduras (1,3)	
Pan Tumaca (1,6,7,11)		Ensalada César		Pasta salteada		Puré de calabaza y zanahoria		Calabacín Orly	
Albóndigas de ternera c/pisto (1,3,6,12)		Empanadillas de atún c/ensalada (1,3,4)		Roti de pavo asado c/puré de patata (7)		Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3)		Fil. limanda a la Andaluza c/ens. (1,4)	
Huevo frito con patatas (3)		Jamoncitos de pollo al horno		Sándwich mixto (1,6,7,11)		Lomo a la plancha (6)		Ragout de ternera con zanahorias	
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Lácteos/ Dairy	
Kcal	690 Lip 34,4 Prot. 17,3 Hcar 83	Kcal	809 Lip 26,0 Prot. 36,4 Hcar 115	Kcal	565 Lip 20,9 Prot. 24,9 Hcar 74	Kcal	662 Lip 21,2 Prot. 29,4 Hcar 94	Kcal	688 Lip 29,3 Prot. 50,8 Hcar 59
19		20		21		22		23	
Panaché de verduras rehogada		Macarrones c/tomate y jamón (1,3,7)		Crema de calabacín y puerros		Garbanzos a la riojana (6,7)		Patatas guisadas con ragout (12)	
Arroz con tomate		Ensalada con salsa de yogur (7)		Pisto		Sopa de ave con arroz		Brócoli con bechamel (1,7)	
Libritos de york y queso c/ensalada (1,3,6,7)		Fil. merluza en salsa verde c/guisantes (4)		Ternera guisada c/jardinera de verduras y patatas fritas		Huevos revueltos c/ens. De tomate (3)		Croquetas de bacalao c/ensalada (1,3,4,6,7)	
Tortilla de calabacín (3)		Filete de pollo a las finas hierbas		Pescado al horno (4)		Sajonia a la plancha		Empanada de carne (1,3,6)	
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Lácteos/ Dairy	
Kcal	650 Lip 17,9 Prot. 34,9 Hcar 93	Kcal	692 Lip 19,8 Prot. 26,4 Hcar 109	Kcal	697 Lip 26,6 Prot. 28,0 Hcar 92	Kcal	711 Lip 34,9 Prot. 27,6 Hcar 76	Kcal	712 Lip 33,4 Prot. 38,6 Hcar 69
26		27		28		29		30	
Crema de calabaza		Arroz Milanesa (3,6)		Espaguetis c/tomate y queso (1,3,7)		Lentejas estofadas con verduras		Puré de verduras naturales	
Rollito de primavera (1,3,6)		Pizza (1,3,6,7,12)		Panaché al ajo arriero		Puré de patata gratinado (7)		Ensalada con sofrito de bacon (6)	
Hamburguesa c/queso y patatas (1,6,7,12)		Salmón a la naranja con cachelos (4)		Fil. de pollo a las finas hierbas con ens. Lechuga y tomate		Huevos villarroy c/ensalada (1,3,6,7,12)		Fil. limanda en salsa de tomate c/arroz blanco (4)	
Merluza a la romana (1,3)		Tortilla de jamón serrano (3,7)		Filete de pescado a la plancha (4)		Ternera a la jardinera		Cinta de lomo	
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Lácteos/ Dairy	
Kcal	786 Lip 30,8 Prot. 36,7 Hcar 97	Kcal	657 Lip 31,5 Prot. 33,8 Hcar 64	Kcal	816 Lip 27,4 Prot. 20,9 Hcar 129	Kcal	671 Lip 16,1 Prot. 33,1 Hcar 105	Kcal	747 Lip 36,9 Prot. 34,6 Hcar 74