

Nome	CASTELLANO Melón	CATALÀ Meló	EUSKARA Melo	GALEGO Melón	ENGLISH Melon	CIENTÍFICO <i>Cucumis melo</i>																								
Como é	O melón, froito do meloeiro, ten forma ovalada. A súa casca vai do verde ó amarelo e a súa polpa é de cor branca ou alaranxada.																													
Variedades	Tendral, Honey, Dew, Galia e Charentais.																													
Un pouco de historia	Non se coñece exactamente a orixe do melón, se é Asia central ou África. Atopáronse representacións deste froito en tumbas exipcias do ano 2400 antes de Cristo.																													
Calendario	<table border="0"> <tr> <td>XANEIRO</td> <td>FEBREIRO</td> <td>MARZO</td> <td>ABRIL</td> <td>MAIO</td> <td>XUÑO</td> <td>XULLO</td> <td>AGOSTO</td> <td>SETEMBRO</td> <td>OUTUBRO</td> <td>NOVEMBRO</td> <td>DECEMBRO</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>▲</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>▲</td> </tr> </table>						XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO					▲	■	■	■	■	■	■	▲
XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO																			
				▲	■	■	■	■	■	■	▲																			
Como te alimenta	Ten un elevado contido en auga, do 90 ó 95%, e un moderado contido en azucres. Os minerais presentes son: potasio, magnesio e calcio. Destacan a vitamina C e la provitamina A (que se transforma en A no noso organismo).																													
Como te coida	É un froito que nos proporciona auga cargada de minerais, de xeito que pode ser aconsellable cando suamos moito ou perdemos líquidos. Facilita a depuración que realizan os riles e pode activa-lo movemento dos intestinos precigueiros.																													
Consellos de compra e conservación	Hai que escolle-los melóns que sexan duros e sen marcas. Para saber se un melón está maduro, hasse premer suavemente na base; se cede, é sinal de que o está. Ademais, o seu aroma ha ser doce.																													
¿Queres saber máis?	O sorbete de melón durante o verán é un refresco estupendo, ademais de moi nutritivo. Prepárase triturando a polpa. ¡Próbaos!																													
Pratos deliciosos	<i>Entrantes</i> Cóctel de melón con xamón Ensalada mixta de melón Sopa fría de melón		<i>Segundos</i> Robaliza con melón		<i>Sobremesas</i> Melón recheo de xeados Espetos de melón																									

