

menú junio

LUNES

Menú revisado por
Lourdes Casado Osuna.
Diplomada en Nutrición
Humana y Dietética.
Núm. Socio:
ADUNDA AND-00221

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

Escudo del corazón

La dieta mediterránea

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable, ya que posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Además, es una alimentación rica en fibras y antioxidantes. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

Algunas de sus principales características son:

- Utilizar aceite de oliva como principal grasa.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia.
- Consumir diariamente productos lácteos (yogurt y quesos principalmente) y cereales.
- Preferir alimentos poco procesados, frescos, y de temporada.
- Consumir pescado en abundancia.
- Fruta fresca para el postre y agua para acompañar las comidas.
- Completar todo esto con actividad física diaria.



5

Crema de zanahoria
Lagrimitas de pollo empanadas
Patatas panadera
Pan
Fruta en su jugo

6

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Judías verdes
Pan
Fruta

7

Fideos a la cazuela
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

8

Arroz con tomate
Carne mechada en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

9

Ensaladilla
Lenguado a la marinera
Champañones salteados
Pan
Fruta

12

Ensalada de pasta
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta en su jugo

13

Alubias estofadas
Varitas de merluza
Menestra
Pan
Yogurt

14

Arroz a la marinera
Huevos rellenos
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

15

Crema reina
Bacalao con tomate
Patatas dados
Pan
Fruta

16

Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

19

Puchero de garbanzos
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

20

Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

21

Gazpacho
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Natilla

22

23

26

27

28

29

30