

# menú septiembre

CELIACO

Colegio Salesianos M<sup>a</sup> 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.



LUNES

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

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

10

11

12

Garbanzos con verduras  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Calabacines salteados  
Pan sin gluten  
Yogurt

13

Arroz con pollo  
Bacalao ajoarriero (sin gluten)  
Ensalada de tomate  
Pan sin gluten  
Yogurt

14

Lentejas con verduras (sin gluten)  
Tortilla de atún  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

17

Sopa de fideos (sin gluten)  
Pechuga de pollo alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

18

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Menestra  
Pan sin gluten  
Yogurt

19

Patatas con ternera  
Lenguado en salsa alicantina (sin gluten)  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Yogurt

20

Ensalada de pasta (sin gluten)  
Carne mechada en salsa alicantina  
Champiñones salteados  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

21

Paella  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

24

Fideos a la marinera (sin gluten)  
Salchichas de pollo al vino  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

25

Crema reina  
Bacalao ajoarriero (sin gluten)  
Arroz salteado  
Pan sin gluten  
Fruta fresca

26

Lentejas con verduras  
Revuelto de patatas  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Yogurt

27

Arroz con verduras (sin gluten)  
Merluza en salsa verde  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Yogurt

28

Gazpacho (sin pan)  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan sin gluten  
Fruta fresca



ALJACATERING

www.aljacatering.com