

menú junio

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIABETICO

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 en salsa
Patatas panadera
Pan integral
Fruta

6

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan integral
Fruta

7

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

8

Arroz salteado
Carne mechada en salsa
Ensalada de zanahoria
Pan integral
Yogurt desnatado

9

Patatas con verduras
Lenguado a la marinera
Champiñones salteados
Pan integral
Fruta

12

Ensalada de pasta
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan integral
Fruta

13

Alubias con verduras
Caella en amarillo
Menestra
Pan integral
Yogurt desnatado

14

Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada de maíz
Pan integral
Yogurt desnatado

15

Crema reina
Bacalao ajoarriero
Patatas al horno
Pan integral
Fruta

16

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

19

Puchero de garbanzos
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan integral
Fruta

20

Macarrones al pesto
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan integral
Fruta

21

Gazpacho (sin pan)
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas panadera
Pan integral
Yogurt desnatado

22

23

26

27

28

29

30