

menú septiembre

SIN FRUTOS SECOS

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.



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
Yogurt

13

Arroz con pollo
Buñuelos de bacalao
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

14

Lentejas estofadas
Tortilla de atún
Judías verdes
Pan
Fruta fresca

17

Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

18

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Yogurt

19

Patatas con ternera
Empanadillas de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

20

Ensalada de pasta
Carne de cerdo mechada en
salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca

21

Paella
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

24

Fideos a la marinera
Salchichas de pollo al vino
Judías verdes
Pan
Fruta fresca

25

Crema reina
Bacalao con tomate
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca

26

Lentejas con verduras
Revuelto de York
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

27

Arroz tres delicias
Merluza en salsa verde
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

28

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