

# menú junio

SIN LECHE DE VACA

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Crema de zanahoria  
Lagrimitas de pollo en salsa  
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  
Lácteo de soja

8

Arroz con tomate  
Carne mechada en salsa  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja

9

Ensaladilla  
Lenguado a la marinera  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta

12

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

13

Alubias con verduras  
Varitas de merluza  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja

14

Arroz a la marinera  
Huevos rellenos  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja

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  
Lácteo de soja

22

23

26

27

28

29

30