

menú septiembre

SIN GUISANTES

Colegio Itálica

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

10

17

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

24

Puchero de garbanzos
Lenguado en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

MARTES

4

11

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Coliflor salteada
Pan
Fruta fresca

18

Crema reina
Bacalao con tomate
Arroz salteado
Pan
Yogurt

25

Crema de zanahoria
Pizza
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES

5

12

Patatas con ternera
Empanadillas de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

19

Lentejas con verduras
Revuelto de York
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

26

Arroz a la marinera
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

JUEVES

6

13

Ensalada de pasta
Carne de cerdo mechada en
salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

20

Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

27

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Yogurt

VIERNES

7

14

Paella
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

21

Salmorejo
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Fruta fresca

28

Lasaña de carne
Caella en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca