

# menú septiembre

SIN LECHE, SOJA,  
LEGUMBRES

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  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Berenjenas salteadas  
Fruta fresca

24

Puré de patatas  
Lenguado en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Fruta fresca

MARTES

4

11

Crema de zanahoria  
Tortilla de patata  
Coliflor salteada  
Fruta fresca

18

Crema reina  
Bacalao con tomate  
Arroz salteado  
Fruta fresca

25

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas panaderas  
Fruta fresca

MIÉRCOLES

5

12

Patatas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca

19

Sopa de letras  
Revuelto de patatas  
Ensalada de zanahoria  
Fruta fresca

26

Arroz a la marinera  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca

JUEVES

6

13

Ensalada de pasta (sin lactosa)  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Champiñones salteados  
Fruta fresca

20

Arroz con verduras  
Merluza en salsa verde  
Tomate aliñado  
Fruta fresca

27

Crema de verduras  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Fruta fresca

VIERNES

7

14

Paella  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Fruta fresca

21

Gazpacho (sin pan)  
Pollo asado  
Patatas dados  
Fruta fresca

28

Espaguetis boloñesa  
Caella en salsa verde  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca