



¿Sabes que la Dieta Mediterránea es más que comer una serie de alimentos? debemos consumir frecuentemente alimentos de origen vegetal (verduras, legumbres, frutas), de manera más moderada pescado, carnes blancas, huevos, lácteos y excepcionalmente carnes rojas. Pero la dieta mediterránea es mucho más... **la dieta mediterránea es un estilo de vida.**

Practicar la dieta mediterránea **también incluye realizar** una serie de **hábitos saludables** como:

- la práctica de **ejercicio físico**
- elaboración de **recetas tradicionales** (paella, gazpacho, etc)
- **comer con la familia (sin TV)**
- consumir **productos locales.**

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Ensalada de lechuga y zanahoria	Crema de calabaza	Ensalada de rúcula y granada
		Filete de pavo al limón	Salmón a las finas hierbas	Tortilla de jamón
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de tomate	Cardo salteado con nueces	Ensalada de canónigos, atún y nueces	Ensalada verde	Wok de verduritas con patatas y tiras de carne
Tortilla de atún	Lomo asado con manzana	Atún con tomate	Tortilla francesa	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes salteadas	Ensalada de pasta	Guisantes con jamón	Ensalada de escarola, manzana y ajo	Ensalada de lechuga, aceitunas y queso
Filete de ternera	Tortilla de champiñones	Lubina al horno	Tortilla de queso y york	Revuelto de champiñones
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema de puerros y zanahoria	Ensalada de lechuga, manzana y cebolletas	Brócoli al vapor	Ensalada verde	Ensalada de lechuga y tomate
Merluza a la romana	Tortilla de patatas	Tacos de pollo en salsa de soja y nueces	Tortilla francesa	Hamburguesa de ternera

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

