



¿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 y lácteos y excepcionalmente carnes rojas. Pero la dieta mediterránea es mucho más, es un estilo de vida.

Engloba también la **práctica de ejercicio físico**, las **recetas tradicionales** (paella, gazpacho, etc), **comer con la familia** y **consumir productos locales**. **¡Practica este estilo de vida!**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Guisantes encebollados Pollo al limón	Tricolor de verduras Salmón al papillote	Brócoli gratinado Tortilla de bonito
10	11	12	13	14
Ensalada murciana Hamburguesa de pavo a la plancha	Ensalada César Tortilla espárragos y ajetes	Ensalada verde con aguacate Gallo en salsa	Ensalada griega Huevos en salsa cazadora	Crema de calabaza Solomillo de ternera a la plancha
17	18	19	20	21
Champiñones al ajillo Lomo a la plancha	Patatas aliñadas Pastel de espinacas	Ensalada de temporada Tortilla de patatas	Ensalada huertana Sepia al limón	Pimientos del padrón Huevos estrellados
24	25	26	27	28
Repollo con ajada Tortilla riojana	Gazpacho Alitas de pollo al ajillo	Ensalada de escarola con manzana y pasas Pescadilla al limón	Espárragos frescos Revuelto de jamón	Ensalada de tomate y ventresca Lubina al horno
31				
Parrillada de verduras Medallones de pollo a la pimienta				

