

# MENÚ

## MEDITERRÁNEO

### Lunes

#### Comida

- Gazpacho con topping de germinados
- Macarrones a la boloñesa con albahaca fresca

#### Cena

- Ensalada de lentejas Lida Pira\*
- Tortilla de espinacas

### Martes

#### Comida

- Ensalada mesclum con queso feta, pasas y piñones
- Chipirones salteados con cebolla

#### Cena

- Lasaña de polenta con verduras y atún

### Miércoles

#### Comida

- Ensalada de garbanzos con pimiento, cebolla, huevo duro y anchoas
- Brochetas de pollo y hortalizas con salsa romesco

#### Cena

- Crema de champiñones\*
- Provolone con tomate al horno

### Jueves

#### Comida

- Ensalada de espirales con tomate, parmesano, olivas negras y orégano
- Pescadito frito a la andaluza (con harina de garbanzo)

#### Cena

- Berenjenas asadas y rellenas con verduras y jamón

### Viernes

#### Comida

- Crema fría de puerros y anacardos
- Arroz caldoso con conejo y verduras

#### Cena

- Pizza de espelta con tomate cherry y pimiento\*

#### ¿Y para desayunar?

- Fruta de temporada
- Pan de semillas con aceite de oliva, tomate y orégano
- Bebida de almendras con café de espelta

#### ¡Consejo!

- La dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de vegetales, cereales, pescado, legumbres y aceite de oliva como grasa principal. También incluye el consumo regular de vino en cantidades moderadas y el consumo ocasional de carne y lácteos, como el queso o los fermentados.
- Incluye un puñado de frutos secos al natural en tu dieta diaria, no solo son cardiosaludables sino que además previenen el sobrepeso y la obesidad.

#### ¿A media mañana o para merendar?

- Mix de frutos secos al natural o pan de pasas con tahina
- Yogur griego con miel
- Infusión de tomillo

