

menú febrero

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio Sagrado Corazón

LEGUMBRES

La mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan **hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales**, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con **mayor contenido proteico**, y si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.

El papel de las legumbres en la **prevención del cáncer de colon** y en la **reducción de los niveles de colesterol** es destacable.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



¡2-3 raciones a la semana!

1 ración: aprox. 50g/peso crudo

Menú revisado por
Lourdes Casado Osuna.
Diplomada en Nutrición
Humana y Dietética.
Núm. Socio:
ADUNDA AND-00221

