

## Menú de temporada: ¡Ya estamos en verano!



Ya llegó el verano. Con él, también llega el calor y las vacaciones. Nos apetece dedicar nuestro tiempo a realizar muchas actividades de ocio en familia y a descansar del trabajo de todo el año. Por eso, a la hora de cocinar preferimos comidas que nos resulten frescas y apetecibles, y que no supongan demasiado tiempo y trabajo para su elaboración.

¿Será eso una tarea difícil? No tiene por qué. Si aprovechamos la gran cantidad de frutas y alimentos que nos ofrece esta estación, podemos preparar una variedad de platos exquisitos y además muy, muy saludables.

La alimentación de nuestros hijos es un tema que nos preocupa mucho. Que tengan una nutrición adecuada es fundamental para crecer bien. Y tienen que aprender a tener unos hábitos alimentarios correctos para estar sanos. ¿Qué mejor momento para empezar?

Y a pesar de las prisas de estos días, este tipo de alimentos es de fácil preparación. Saludables y fáciles de cocinar. ¿Qué más se puede pedir? Y más cuando tenemos niños.

Por ello, en nuestra sección '[COCINANDO EN FAMILIA](#)' seguimos preparando algunos ejemplos de [menús semanales](#), con nutrientes equilibrados a lo largo del día y con [recetas de cocina](#) basadas en la dieta mediterránea, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar.

Os los vamos a presentar como menús estacionales, para consumir productos de temporada. Pero ya sabes, ¡tú eliges qué comer mañana, tú cocinas!

En esta ocasión, os presentamos como sugerencia, nuestro primer menú estival, con gran variedad de verduras, frutas y hortalizas. Si quieres un menú para la semana, [aquí puedes obtenerlo...](#)

---

**Fecha de publicación:** 26-06-2019

---