

### 3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

- Zumo natural de naranja, 4 galletas y taza de leche.
- Bol de fruta troceada, yogurt y 2 tostadas integrales con aceite de oliva y queso.
- 2 tostadas integrales con queso y una pieza de fruta.

### SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES/ MONDAY	MARTES/ TUESDAY	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	JUEVES/ THURSDAY	VIERNES/ FRIDAY
	<b>01</b> Solomillo de cerdo en salsa con arroz	<b>02</b> Crema de espinacas Tortilla de champiñones	<b>03</b> Vichysoise Salmón al eneldo	<b>04</b> Alitas de pollo al horno con patatas panadera
<b>07</b> Escalope de pollo empanado con pimientos asados	<b>08</b> Filete de ternera con verduras salteadas	<b>09</b> Sopa de tomate Revuelto de calabacín	<b>10</b> Pastel de Merluza con espárragos y salsa rosa	<b>11</b> Salteado de pasta con gambas y palitos de cangrejo
<b>14</b> Pescado al papillote con zanahoria, cebolla, tomate y pimienta	<b>15</b> Ensalada de pasta (maíz, tomate, atún y mahonesa) Tortilla de queso	<b>16</b> Crema parmentier Chuleta de cerdo a la plancha	<b>17</b> Puré de verduras Bacalao al horno con pimientos asados	<b>18</b> Pavo asado con puré de patata y manzana
<b>21</b> Revuelto de ajetes con gambas y picadillo de tomate	<b>22</b> Bacalao al horno con pisto	<b>23</b> Crema de calabaza Alitas al horno	<b>24</b> Sopa de picadillo Filete ruso con verduras salteadas	<b>25</b> Coliflor ajoarriero Tortilla paisana
<b>28</b> VACACIONES	<b>29</b> VACACIONES	<b>30</b> VACACIONES		



www.servicioshostelerosmarin.com

# JUNIO

## CURSO 2020/2021

### ALIMENTACIÓN

### ACTIVIDAD FÍSICA

#### Ocasionalmente

Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

#### Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

#### A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

#### Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

#### Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte físico, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

#### A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.



FUENTE: AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)



Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles / Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
	01	02	03	04
	Garbanzos estofados (chorizo, zanahoria, pimiento y cebolla) Tortilla de jamón con ensalada mixta Pera y leche Kcal874 Prot38 Lip43 Hc77	Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas Melocotón en almíbar y leche Kcal771 Prot37 Lip39 Hc68	Sopa de estrellitas Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Manzana y leche Kcal780 Prot25 Lip36 Hc89	Caracolas con tomate Merluza a la andaluza con ensalada mixta Melón y leche Kcal 780 Prot34 Lip32 Hc89
07	08	09	10	11
Lentejas a la hortelana (cebolla, zanahoria, patata, tomate, pimiento verde) Tortilla de jamón con ensalada mixta Sandía y leche Kcal718 Prot39 Lip34 Hc64	Macarrones gratinados (tomate y queso) Lenguado a la andaluza con ensalada Plátano y leche Kcal800 Prot35 Lip32 Hc93	Puré de verduras (acelgas, puerros, zanahoria y patata) Cinta de lomo con patatas fritas Manzana y leche Kcal672 Prot34 Lip36 Hc60	Sopa de estrellitas Pollo asado al limón con ensalada mixta Yogur Kcal 782 Prot43 Lip34 Hc76	Arroz a la marinera(guisantes, pimiento, tomate y marisco) Filete ruso en salsa de tomate con lechuga y maíz Melón y leche Kcal 837 Prot35 Lip33 Hc100
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria (patata, puerro y zanahoria) San Jacobos con ensalada mixta Pera y leche Kcal 710 Prot26 Lip34 Hc75	Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas Natillas Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	Alubias blancas con chorizo(chorizo, patata, pimiento, tomate y cebolla) Pollo al ajillo con ensalada mixta Sandía y leche Kcal787 Prot43 Lip39 Hc66	Arroz tres delicias (arroz, gambas, guisantes y tortilla) Cinta de lomo empanada con ensalada mixta Naranja y leche Kcal813 Prot32 Lip33 Hc97	Patatas con carne (patata, cebolla, tomate, pimiento y magro) Merluza en salsa verde con ensalada completa Melón y leche Kcal 621 Prot26 Lip29 Hc64
21	22	23	24	25
Judías verdes rehogadas Salchichas frescas con patatas fritas Manzana y leche Kcal728 Prot26 Lip36 Hc75	Espaguetis a la italiana (tomate y orégano) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Helado Kcal816 Prot22 Lip36 Hc101	Lentejas de la abuela Tortilla española con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 827 Prot41 Lip39 Hc78	Patatas ali-oli Filete de pollo con ensalada mixta Sandía y leche Kcal771 Prot37 Lip39 Hc68	Arroz con tomate San Jacobo de york y queso con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 848 Prot15 Lip36 Hc116
28	29	30		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		

