

### 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
				01 Pizza vegetal
04 Bacalao a la meuniere con ruedas de tomate	05 Huevos fritos con pisto	06 Crema de calabacín Hamburguesas caseras con salsa de tomate	07 Bonito encebollado con guarnición de verduras	08 Sopa de estrellitas Cinta de Sajonia con tomate
11 NO LECTIVO	12 FESTIVO	13 Lubina al horno con patatas a lo pobre	14 Sopa de fideos Lomo de cerdo con pimientos	15 Crema de setas Tortilla de calabacín
18 Pastel de atún con mahonesa, lechuga y tomatitos	19 Merluza en salsa verde con guisantes y patatas	20 Crema de calabaza Tortilla de pavo	21 Sopa de fideos Croquetas de Bacalao	22 Pollo en salsa con puré de patata
25 Calamares en salsa americana con arroz	26 Brócoli con jamón Boquerones fritos	27 Crema de verduras Tortilla de queso con ruedas de tomate	28 Coliflor al gratén Solomillitos de pavo en salsa de manzana	29 Merluza en salsa con arroz y pimientos

[www.servicioshostelerosmarin.com](http://www.servicioshostelerosmarin.com)

# OCTUBRE

## CURSO 2021/2022

### 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.

Agua. El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre uno y dos litros diarios de agua.  
Bebe + agua

Estilo de Vida Saludable

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

Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles / Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
				01 Patatas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate y chorizo) Merluza en salsa verde con ensalada mixta Naranja y leche Kcal 601 Prot29 Lip33 Hc47
04	05	06	07	08
Lentejas estofadas con matanza (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo) San Jacobo con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 848 Prot37 Lip36 Hc94	Puré de verduras (patata, puerro y zanahoria) Cinta de lomo con patatas fritas Kiwi y leche Kcal 722 Prot30 Lip34 Hc74	Sopa de fideos Filete de pollo empanado con ensalada mixta Melocotón en almíbar y leche Kcal 626 Prot27 Lip26 Hc71	Macarrones a la carbonara (nata, cebolla y beicon) Gallo a la andaluza con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 879 Prot34 Lip35 Hc107	Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo Kcal 796 Prot32 Lip32 Hc95
11	12	13	14	15
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Sopa de estrellas Filete de pollo con ensalada mixta Yogur Kcal 599 Prot23 Lip27 Hc66	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada mixta Plátano y leche Kcal868 Prot31 Lip30 Hc112	Patatas con Bacalao (cebolla, ajo, pimiento, tomate y Bacalao) Lenguados con ensalada mixta Manzana y leche Kcal762 Prot35 Lip37 Hc75
18	19	20	21	22
Arroz tres delicias (gambas, jamón, tortilla y guisantes) Lomo de cerdo con ensalada mixta Natillas Kcal 795 Prot43 Lip31 Hc86	Sopa de picadillo (pasta, huevo y jamón) Pollo a la riojana con pimientos Naranja y leche Kcal 659 Prot29 Lip31 Hc66	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera con patatas dado Yogur Kcal 781 Prot35 Lip33 Hc86	Puré de verduras Salchichas frescas con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 607 Prot37 Lip32 Hc31.8	Espaguetis a la boloñesa (salsa de tomate, cebolla y carne picada) Lenguado rebozado con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 890 Prot36 Lip34 Hc110
25	26	27	28	29
Lentejas a la campesina (cebolla, zanahoria, patata, tomate, pimiento verde) Escalope de cerdo en salsa de queso Plátano y leche Kcal 851 Prot43 Lip35 Hc91	Puré de verduras (acelgas, puerros, zanahoria y patata) con picatostes Tortilla de jamón con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 689 Prot24 Lip33 Hc74	Macarrones con tomate Croquetas y empanadillas con ensalada Yogur Kcal 862 Prot29 Lip34 Hc110	Sopa de fideos Pollo asado con patatas fritas Naranja y leche Kcal 689 Prot31 Lip31 Hc73	Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada mixta Kiwi y leche Kcal 898 Prot32 Lip34 Hc116

