DICIEMBRE

CURSO 2021/2022

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	MIERCOLES/ WEDNESDAY	JUEVES/ THURSDAY	VIERNES/ FRIDAY
		01 Salteado de tallarines con champiñón, pimiento y beicon	02 Crema de zanahoria Huevos revueltos con pavo	03 Crema de calabacín Sajonia en salsa con compota de manzana
06 **FESTIVO**	07 **NO LECTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Puré de champiñones Tortilla española	10 Sopa de fideos Filete de pollo a la plancha
13 Crema de verduras Rape en salsa verde	14 Sopa de letras Revuelto de setas y gambas	15 Crema de calabaza con picatostes Queso fresco con membrillo y ruedas de tomate	16 Tortilla campesina con guarnición de picadillo de tomate, aguacate y maíz	17 Guisantes a la francesa Solimillitos de pavo en salsa de tomate
20 Sopa de fideos Croquetas de Bacalao	21 Brócoli con jamón Boquerones fritos	22 Salteado de setas Hamburguesa de legumbre	23 **VACACIONES**	24 **VACACIONES**
27 **VACACIONES**	28 **VACACIONES**	29 **VACACIONES**	30 **VACACIONES**	31 **VACACIONES**

ALIMENTACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA

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

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

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.

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

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.

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)

www.servicioshostelerosmarin.com

servicios hosteleros marín

ISO 9001:2015 - ISO 14001:2015 CERTIFIED COMPANY

servicios hosteleros marín

ISO 9001:2015 - ISO 14001:2015 CERTIFIED COMPANY

COLEGIO LA INMACULADA CONCEPCIÓN

DICIEMBRE 2021

Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles / Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
		01	02	03
		Lentejas de la abuela (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Yogur Kcal 831 Prot29 Lip35 Hc100	Judías verdes salteadas Albóndigas caseras con patatas fritas Mandarina y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	Macarrones gratinados Merluza en salsa verde con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 785 Prot29 Lip34 Hc98
06	07	08	09	10
FESTIVO	**NO LECTIVO**	**FESTIVO**	Macarrones con tomate y queso Tortilla de jamón con ensalada mixta Naranja y leche Kcal772 Prot31 Lip30 Hc92	Paella mixta Roti de pavo con puré de patata Pera y leche Kcal 882 Prot32 Lip33 Hc116
13	14	15	16	17
Arroz tres delicias Cinta de lomo con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 821 Prot41 Lip33 Hc90	Puré de verduras (patata, puerro y zanahoria) Tortilla de patata con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 705 Prot28 Lip34 Hc75	Sopa de estrellas Muslitos de pollo al horno con ensalada mixta Yogur Kcal 689 Prot31 Lip31 Hc73	Espaguetis a la carbonara Salchichas frescas con ensalada mixta Mandarina y leche Kcal 869 Prot31 Lip37 Hc92	Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada mixta Lácteo Kcal778 Prot39 Lip37 Hc75
20	21	**COMIDA ESPECIAL** 22	23	24
Macarrones con tomate Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 862 Prot29 Lip34 Hc110	Judías blancas estofadas con calabaza Escalope de cerdo empanado con patatas fritas Lácteo Kcal 805 Prot39 Lip30 Hc98	Puré de verduras Pizza y patatas chips Refrescos Dulces navideños Kcal 736 Prot33 Lip36 Hc70	**VACACIONES**	**VACACIONES**
27	28	29	30	31
VACACIONES	**VACACIONES**	**VACACIONES**	**VACACIONES**	**VACACIONES**

CONTIEN GLUTEN
CRUSTÁCEOS
HUEVOS
PESCADOS
CACAHUETES
SOJA
LÁCTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
GRANOS DE SESAMO
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
ALTRAMUCES
MOLUSCOS