FEBRERO

CURSO 2021/2022

3 IDEAS DE DESAYUNOSSALUDABLES:

- 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 Filetes rusos con pisto	**02** Crema de calabaza Bacalao a la vizcaína	**03** Acelgas con zanahoria Tortilla de pavo	**04** Filete de pollo a la plancha con arroz frito
07 Salmón con quinoa y verduras	**08** Crema de zanahoria Revuelto de ajetes ygambas	**09** Sopa de fideos Filete de pollo al limón	**10** Sopa de fideos Filete de pollo al limón	**11** Sopa juliana Solomillitos de pavo en salsa de setas
14 Huevos en salsa de tomate con guarnición de arroz	**15** Merluza al horno con pimientos asados	**16** Crema de calabaza Filete de cerdo en salsamanzana	**17** Huevos revueltos consalchichas y ensaladade tomate	**18** Verdura en tempura Boquerones rebozados
21 Crema de verduras Emperador a la plancha	**22** Bonito encebollado con pimientos	**23** Musaka de berenjenas gratinada	**24** Sopa de cebolla Bacalao con tomate	**25** **NO LECTIVO**
28 **NO LECTIVO**				

ALIMENTACIÓN

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.

ACTIVIDAD FÍSICA

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

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
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

FEBRERO 2022

COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

BASAL	MARTES/TUESDAY	MIERCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
	01 Crema de zanahoria, patata y cebolla Tortilla de patata con ensalada mixta Naranja y leche Kcal 654 Prot32..5 Lip35 Hc 56	02 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Manzana y leche Kcal 684 Prot26 Lip31 Hc76	03 Garbanzos estofados (chorizo, patata, pimiento, tomate y cebolla) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Yogur Kcal 723 Prot17 Lip35 Hc85	04 Patatas guisadas Merluza en salsa verde con ensalada completa Mandarina y leche Kcal 643 Prot29 Lip31 Hc62
07 Crema de verduras (guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla) Salchichas frescas con ensalada mixta pPlátano y leche Kcal 635 Prot38 Lip35 Hc77	08 Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras a la jardinera con patatas fritas Manzana y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	09 Arroz con tomate Filete de cerdo con ensalada mixta Yogur Kcal 713 Prot45 Lip30 Hc65	10 Lentejas de la abuela (chorizo, patata, pimiento y cebolla) Palitos de Merluza y empanadillas con ensalada mixta Mandarina y leche Kcal 859 Prot42 Lip39 Hc85	11 Espaguetis con beicon Gallo rebozado con ensalada mixta Pera y leche Kcal 745 Prot26 Lip33 Hc86
14 Macarrones a la boloñesa (tomate y carne picada) Cinta de lomo con ensalada mixta Naranja Kcal 710.9 Prot 32.9 Lip 33.9 Hc58.5	15 Garbanzos estofados con chorizo (chorizo, patata, pimiento y cebolla) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 873. Prot36.6 Lip 33.12 Hc105.5	16 Crema de puerros (patata y puerros) Tortilla de patata con ensalada mixta Manzana y leche Kcal652 Prot20 Lip30 Hc59	17 Sopa de estrellitas Contramuslos de pollo asado con patatas fritas Yogur Kcal 688 Prot30 Lip32 Hc70	18 Arroz a la milanesa (tomate, jamón york y queso) Lenguado rebozado con ensalada Natillas Kcal 820 Prot33 Lip32 Hc100
21 Crema de verduras (guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla) Tortilla de jamón con ensalada mixta Naranja y leche Kcal 682 Prot37 Lip34 Hc57	22 Judías blancas con verduras (cebolla, zanahoria, tomate y pimiento verde) Salchichas frescas con puré de patata Plátano y leche Kcal 762 Prot37 Lip38 Hc68	23 Coditos gratinados Filete de pollo empanado con ensalada mixta Pera y leche Kcal 853 Prot44 Lip33 Hc95	24 Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas Manzana Kcal 770 Prot40 Lip34 Hc76	25 **NO LECTIVO**
28 **NO LECTIVO**				

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

Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARÍN S.L dispone de la información obligatoria sobre las sustancias que causen alergias o intolerancias de sus productos

Según el REGLAMENTO (UE) No 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.