

3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

- Zumos naturales 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 casera de provolone, setas y york	02 Crema de puerro y patata Merluza con tomate	03 Puré de calabacín Tortilla de atún
06 Espinacas a la crema Bacalao al ajoarriero	07 Salteado de arroz, verduras, pavo con salsa de soja	08 Crema de champiñones Lenguado empanado	09 Tallarines fritos con tortilla y gambas	10 Cinta de lomo asada con puré de manzana
13 Puré de zanahoria Tortilla de jamón	14 Atún encebollado con arroz basmati	15 Sopa castellana Tortilla de queso	16 Judías verdes con tomate Filete ruso en salsa de setas	17 Filete de pavo con quinoa y verduras
20 Sopa de estrellitas Gallo al horno con pisto	21 Revuelto de calabacín y queso con ensalada	22 Salmón al eneldo con puré de patatas	23 Pastel de verduras y pollo	24 Alitas de pollo al horno con patatas panadera
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	

W

www.servicioshostelerosmarin.com

JUNIO

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.



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

servicios hosteleros
marín

ISO 9001:2015 - ISO 14001:2015
CERTIFIED COMPANY



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
		01 Potaje de garbanzos (espinacas, pimiento, tomate, bacalao) Tortilla de jamón con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 774 Prot37 Lip34 Hc80	02 Sopa de ternera con fideos (con picadillo de huevo) Contramuslos de pollo asado con ensalada mixta Fruta de temporada y leche Kcal 604 Prot28 Lip32 Hc51	03 Canelones de carne gratinados Palitos de merluza y empanadillas con ensalada mixta Fruta de temporada y leche Kcal 745 Prot26 Lip33 Hc86
06 Lentejas de la abuela (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, chorizo) Filete de cerdo empanado con ensalada mixta Fruta de temporada y leche Kcal 802 Prot52 Lip34 Hc72	07 Crema de calabaza, puerro y patata Tortilla española con ensalada completa Fruta de temporada y leche Kcal 627 Prot24 Lip31 Hc63	08 Sopa de estrellas (con jamón y huevo picado) Pollo guisado con patatas fritas Fruta de temporada y leche Kcal 684 Prot26 Lip31 Hc76	09 Judías verdes con tomate Albóndigas con patatas fritas Fruta de temporada y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	10 Arroz con tomate Merluza en salsa verde con ensalada completa Helado Kcal 621 Prot26 Lip29 Hc64
13 Coditos gratinados (tomate y queso rallado) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Fruta de temporada y leche Kcal 854 Prot22 Lip34 Hc115	14 Sopa de picadillo Sajonia con puré de patata Fruta de temporada y leche Kcal 858 Prot49.5 Lip44.7 Hc61.6	15 Puré de calabacín, puerro y patata con picatostes Filete de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada y leche Kcal 611 Prot28.8 Lip33.8 Hc44.1	16 Fideuá de marisco (guisantes, pimiento, tomate y marisco) Salchichas frescas con ensalada mixta Fruta de temporada y leche Kcal 758 Prot33 Lip34 Hc80	17 Crema de verduras (guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla) Fogonero con tomate con ensalada Helado Kcal 635 Prot38 Lip35 Hc77
20 Macarrones a la carbonara (nata, cebolla y beicon) Sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada y leche Kcal 853 Prot21 Lip37 Hc109	21 Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas Fruta de temporada y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	22 Crema de calabaza, puerro y patata Pollo a la riojana con patatas fritas Yogur Kcal 682 Prot28 Lip34 Hc66	23 Judías blancas con chorizo (chorizo, cebolla, zanahoria, tomate y pimiento) Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada y leche Kcal 827 Prot41 Lip39 Hc78	24 Patatas con carne (patata, cebolla, tomate, pimiento y magro) Merluza en salsa verde con ensalada completa Helado Kcal 621 Prot26 Lip29 Hc64
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	