

### 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 Crema de zanahoria Huevos revueltos con pavo	02 Crema de calabacín Sajonia en salsa con compota de manzana
05 NO LECTIVO	06 FESTIVO	07 NO LECTIVO	08 FESTIVO	09 Sopa de fideos Filete de pollo a la plancha
12 Crema de verduras Rape en salsa verde	13 Sopa de letras Revuelto de setas y gambas	14 Crema de calabaza con picatostes Queso fresco con membrillo y ruedas de tomate	15 Tortilla campesina con guarnición de picadillo de tomate, aguacate y maíz	16 Guisantes a la francesa Solimilitos de pavo en salsa de tomate
19 Sopa de fideos Croquetas de Bacalao	20 Brócoli con jamón Boquerones fritos	21 Salteado de setas Hamburguesa de legumbre	22 Sopa de verduras Tortilla francesa con champiñones	23 VACACIONES
26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES

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

# DICIEMBRE

## CURSO 2022/2023

### 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
			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
05	06	07	08	09
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	Paella mixta Tortilla de jamón con ensalada mixta Pera y leche Kcal 882 Prot32 Lip33 Hc116
12	13	14	15	16
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	Caracolas 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 Kcal 778 Prot39 Lip37 Hc75
19	20	COMIDA ESPECIAL	22	23
Macarrones con tomate Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 862 Prot29 Lip34 Hc110	Judías blancas estofadas con calabaza Filete de pollo empanado con ensalada mixta Lácteo Kcal 805 Prot39 Lip30 Hc98	Crema de zanahoria Tortilla de jamón con ensalada mixta Naranja y leche Kcal 772 Prot31 Lip30 Hc92	Puré de verduras Pizza y patatas chips Refrescos Dulces navideños Kcal 736 Prot33 Lip36 Hc70	VACACIONES
26	27	28	29	30
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

