

### 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
		<b>01</b> Crema de calabaza Bacalao a la vizcaína	<b>02</b> Acelgas con zanahoria Tortilla de pavo	<b>03</b> Filete de pollo a la plancha con arroz frito
<b>06</b> Salmón con quinoa y verduras	<b>07</b> Crema de zanahoria Revuelto de ajetes y gambas	<b>08</b> Sopa de fideos Filete de pollo al limón	<b>09</b> Sopa de fideos Filete de pollo al limón	<b>10</b> Sopa juliana Solomillitos de pavo en salsa de setas
<b>13</b> Huevos en salsa de tomate con guarnición de arroz	<b>14</b> Merluza al horno con pimientos asados	<b>15</b> Crema de calabaza Filete de cerdo en salsamanzana	<b>16</b> Huevos revueltos con salchichas y ensalada de tomate	<b>17</b> Verdura en tempura Boquerones rebozados
<b>20</b> Crema de verduras Emperador a la plancha	<b>21</b> Bonito encebollado con pimientos	<b>22</b> Musaka de berenjenas gratinada	<b>23</b> Sopa de cebolla Bacalao con tomate	<b>24</b> NO LECTIVO
<b>27</b> NO LECTIVO	<b>28</b> Sopa de fideos Pescadilla en salsa de puerros			

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

# FEBRERO

## 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.



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

**BASAL**

	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
		01 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Manzana y leche Kcal 684 Prot26 Lip31 Hc76	02 Garbanzos estofados (chorizo, patata, pimiento, tomate y cebolla) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Yogur Kcal 723 Prot17 Lip35 Hc85	03 Patatas guisadas Merluza en salsa verde con ensalada completa Mandarina y leche Kcal 643 Prot29 Lip31 Hc62
06 Crema de verduras (guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla) Salchichas frescas con ensalada mixta pPlátano y leche Kcal 635 Prot38 Lip35 Hc77	07 Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras a la jardinera con patatas fritas Manzana y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	08 Arroz con tomate Filete de pollo empanado con ensalada mixta Yogur Kcal 815 Prot41 Lip31 Hc93	09 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	10 Espaguetis con beicon Gallo rebozado con ensalada mixta Pera y leche Kcal 745 Prot26 Lip33 Hc86
13 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	14 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	15 Crema de puerros (patata y puerros) Tortilla de patata con ensalada mixta Manzana y leche Kcal652 Prot20 Lip30 Hc59	16 Sopa de estrellitas Contramuslos de pollo asado con patatas fritas Yogur Kcal 688 Prot30 Lip32 Hc70	17 Arroz a la milanesa (tomate, jamón york y queso) Lenguado rebozado con ensalada Natillas Kcal 820 Prot33 Lip32 Hc100
20 Crema de verduras (guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla) Salchichas frescas con ensalada mixta Naranja y leche Kcal 682 Prot37 Lip34 Hc57	21 Judías blancas con verduras (cebolla, zanahoria, tomate y pimiento verde) Filete de pollo empanado con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 762 Prot37 Lip38 Hc68	22 Coditos gratinados Tortilla de patata con ensalada mixta Pera y leche Kcal 853 Prot44 Lip33 Hc95	23 Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas Manzana Kcal 770 Prot40 Lip34 Hc76	24 <b>NO LECTIVO</b>
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Macarrones con tomate y orégano San Jacobo con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 774 Prot34 Lip34 Hc83			



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.