

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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Crema de puerro y patata Merluza con tomate	02 Puré de calabacín Tortilla de atún
05 Espinacas a la crema Bacalao al ajoarriero	06 Salteado de arroz, verduras, pavo con salsa de soja	07 Crema de champiñones Lenguado empanado	08 Tallarines fritos con tortilla y gambas	09 Cinta de lomo asada con puré de manzana
12 Puré de zanahoria Tortilla de jamón	13 Atún encebollado con arroz basmati	14 Sopa castellana Tortilla de queso	15 Judías verdes con tomate Filete ruso en salsa de setas	16 Filete de pavo con quinoa y verduras
19 Sopa de estrellitas Gallo al horno con pisto	20 Revuelto de calabacín y queso con ensalada	21 Salmón al eneldo con puré de patatas	22 Alitas de pollo al horno con patatas panadera	23 <u>VACACIONES</u>
26 <u>VACACIONES</u>	27 <u>VACACIONES</u>	28 <u>VACACIONES</u>	29 <u>VACACIONES</u>	30 <u>VACACIONES</u>

www.servicioshostelerosmarin.com

JUNIO

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.

Agua. El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre uno y dos litros diarios de agua.

Bebe + agua

Estilo de Vida Saludable

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

Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles / Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
			01	02
			Sopa de picadillo Contramuslos de pollo asados con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 604 Prot28 Lip32 Hc51	Canelones de carne gratinados Palitos de merluza y empanadillas con ensalada mixta Helado Kcal 745 Prot26 Lip33 Hc86
05	06	07	08	09
Lentejas de la abuela (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, chorizo) Filete de cerdo empanado con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 802 Prot52 Lip34 Hc72	Crema de calabaza, puerro y patata Tortilla española con ensalada completa Manzana y leche Kcal 627 Prot24 Lip31 Hc63	Sopa de estrellas (con jamón y huevo picado) Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Sandía y leche Kcal 684 Prot26 Lip31 Hc76	Judías verdes con tomate Salchichas frankfurt con puré de patata Melocotón en almibar y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	Arroz con tomate Merluza en salsa verde con ensalada completa Helado Kcal 621 Prot26 Lip29 Hc64
12	13	14	15	16
Coditos gratinados (tomate y queso rallado) Lomo a la plancha con ensalada completa Manzana y leche Kcal 854 Prot22 Lip34 Hc115	Garbanzos estofados Cinta de sajonia con puré de patata Sandía y leche Kcal 858 Prot49.5 Lip44.7 Hc61.6	Patatas guisadas Filete de pollo con ensalada mixta Melocotón en almibar y leche Kcal 611 Prot28.8 Lip33.8 Hc44.1	Fideuá de marisco (guisantes, pimiento, tomate y marisco) Bacalao con tomate con ensalada Plátano y leche	Crema de verduras (guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla) Albóndigas con patatas fritas Helado Kcal 635 Prot38 Lip35 Hc77
19	20	21	22	23
24Arroz tres delicias Tortilla española con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 827 Prot41 Lip39 Hc78	Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas Manzana y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	Judías blancas estofadas Tortilla de jamón con ensalada mixta Sandía y leche Kcal 682 Prot28 Lip34 Hc66	Macarrones a la carbonara (nata, cebolla y bacon) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Helado Kcal 853 Prot21 Lip37 Hc109	VACACIONES
26	27	28	29	30
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

