

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<p>1</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Manzana y leche (7)</p> <p>Cal 695 Prot 33 HC 48 Gr 54</p>	<p>2</p> <p>Ensaladilla rusa (3,4,13)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13)</p> <p>Plátano y leche (7)</p> <p>Cal 550 Prot 40 HC 68 Gr 39</p>	<p>3</p> <p>Sopa de fideos (pasta integral) (1,3,6,10)</p> <p>Traseros de pollo en salsa con ensalada mixta (13)</p> <p>Yogurt (7)</p> <p>Cal 615 Prot 24 HC 32 Gr 49</p>	<p>4</p> <p>Judías pintas con zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla de patata <u>casera</u> con ensalada (3,13)</p> <p>Naranja y leche (7)</p> <p>Cal 771 Prot 48 HC 78 Gr 34</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín <i>(calabacín, zanahoria y cebolla)</i></p> <p>Merluza al horno con cama de verduritas (4,13)</p> <p>Mandarina y leche (7)</p> <p>Cal 771 Prot 48 HC 78 Gr 34</p>
<p>8</p> <p>Brócoli al graten (3,7)</p> <p>Limanda rebozada con ensalada (1,3,4,6,8,13)</p> <p>Mandarina y leche (7)</p> <p>Cal 732 Prot 45 HC 54 Gr 47</p>	<p>9</p> <p>Crema de verduras <i>(patata, calabacín, zanahoria y cebolla)</i></p> <p>Alitas de pollo al horno con salsa BBQ guarnición de ensalada (13)</p> <p>Naranja y leche (7)</p> <p>Cal 626 Prot 37 HC 61 Gr 33</p>	<p>10</p> <p>Arroz <i>integral</i> con tomate</p> <p>Alubias a la vinagreta (3,13) <small>(ALUBIAS, CEBOLLA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, HUEVO, MAÍZ, ACEITUNAS NEGRAS, AJO, ACEITE Y SAL)</small></p> <p>Plátano y leche (7)</p> <p>Cal 695 Prot 33 HC 48 Gr 54</p>	<p>11</p> <p>Fideuá mixta (1,2,3,4,6,10,13,14)</p> <p>Tortilla de atún con ensalada mixta (3,4,13)</p> <p>Yogurt (7)</p> <p>Cal 559 Prot 29 HC 54 Gr 32</p>	<p>12</p> <p>Lentejas a la campesina (1)</p> <p>Salmón en salsa de cítricos con verduritas (4)</p> <p>Manzana y leche (7)</p> <p>Cal 649 Prot 43 HC 54 Gr 34</p>
<p>15</p> <p>Arroz tres delicias (2,3,13)</p> <p>Garbanzos salteados con espinacas, pimentón y jamón</p> <p>Plátano y leche (7)</p> <p>Cal 695 Prot 35 HC 60 Gr 35</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza <i>(patata, calabaza, zanahoria y cebolla)</i></p> <p>Muslitos de pollo con ensalada mixta (13)</p> <p>Mandarina y leche (7)</p> <p>Cal 774 Prot 35 HC 75 Gr 37</p>	<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con verduras y hortalizas (1)</p> <p>Tortilla de patata <u>casera</u> con ensalada (3,13)</p> <p>Manzana y leche (7)</p> <p>Cal 714 Prot 33 HC 68 Gr 34</p>	<p>18</p> <p>Caracolas a la napolitana (1,3,6,10) <small>(pasta integral)</small></p> <p>Burger-meat de cerdo <u>caseras</u> a la plancha con ensalada mixta (1,3,6,10,13)</p> <p>Yogurt (7)</p> <p>Cal 695 Prot 35 HC 60 Gr 35</p>	<p>19</p> <p>Salteado de judías verdes con zanahoria</p> <p>Merluza en salsa de cítricos y ensalada mixta (13)</p> <p>Naranja y leche (7)</p> <p>Cal 695 Prot 35 HC 60 Gr 35</p>
<p>22</p> <p><b><u>VACACIONES DE VERANO.</u></b></p>	<p>23</p> <p><b><u>VACACIONES DE VERANO.</u></b></p>	<p>24</p> <p><b><u>VACACIONES DE VERANO.</u></b></p>	<p>25</p> <p><b><u>VACACIONES DE VERANO.</u></b></p>	<p>26</p> <p><b><u>VACACIONES DE VERANO.</u></b></p>
<p>29</p> <p><b><u>VACACIONES DE VERANO.</u></b></p>	<p>30</p> <p><b><u>VACACIONES DE VERANO.</u></b></p>			



TODOS NUESTROS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE AGUA, PAN O PAN INTEGRAL (2 VECES/SEMANA).  
 Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARIN 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.

*Beata Infante*

Dietista.  
 N° colegiada: COPTESSCV-2844

# SUGERENCIA CENAS.

jun-26

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1 Crema de zanahoria Huevos cocidos rellenos de atún, tomate y mayonesa	2 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Croquetas de jamon con arroz blanco	3 Judías verdes salteadas con ajo Merluza en salsa verde en cama de patatas	4 Coliflor ajoarriero con pimentón Filete de ternera a la plancha con ensalada mixta	5 Fajita de pollo y verduras
8 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Hamburguesa completa con patatas fritas	9 Pisto manchego Huevo a la plancha con ensalada	10 Berenjena gratinada con queso y atún	11 Brócoli con pimentón y cebolla Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas	12 Pizza
15 Crema de calabacin Huevos rellenos con atún (3,4,13)	16 Menestra de verduras Cinta de sajonia a la plancha con ensalada mixta	17 Crema de puerros Merluza en salsa de limón y perejil con guarnición de arroz blanco	18 Espinacas rehogadas con patata y zanahoria San jacob con patatas fritas	19 Sándwich vegetal con lechuga, tomate, atún, huevo y mayonesa
22 <u>VACACIONES DE VERANO.</u>	23 <u>VACACIONES DE VERANO.</u>	24 <u>VACACIONES DE VERANO.</u>	25 <u>VACACIONES DE VERANO.</u>	26 <u>VACACIONES DE VERANO.</u>
29 <u>VACACIONES DE VERANO.</u>	30 <u>VACACIONES DE VERANO.</u>			



COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN  
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

## 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, carnos, 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.

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

## 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**  
Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio 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.

**Bebe + agua**

**Estilo de Vida Saludable**

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