

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
7	8	9	10	11
Menestra de verduras	Paella con pollo (2,4,13,14)	Judías verdes rehogadas con cebollita	Lentejas con zanahoria y puerro (1)	Espaguetis <i>integrales</i> al wok (1,3,6,10)
Limanda rebozada con ensalada (1,3,4,6,8,13)	Hamburguesa de garbanzos con salsa de tomate y guarnición de ensalada (3,7,13)	Albóndigas de cerdo a la jardinera con arroz blanco (1,6,10,13)	Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (3,13)	Merluza con patatas y verduras al horno (4,13)
Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)	Naranja y leche (7)	Yogurt (7)	Mandarina y leche (7)
Cal 657 Prot 33 HC 56 Gr 33	Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	Cal 653 Prot 36 HC 53 Gr 33	Cal 634 Prot 34 HC 50 Gr 33	Cal 559 Prot 29 HC 52 Gr 26
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Gazpacho (1,6,7,8,10,13)	Ensalada de garbanzos (2,3,4,13)	Macarrones <i>integrales</i> con tomate (1,3,6,10)	Ensaladilla rusa (3,4,13)
	Merluza al horno en cama de patata y verdura (4,13)	Tortilla francesa con ensalada mixta (3,13)	Alitas de pollo al horno con patatas fritas	Salmón a la naranja con verduritas rehogadas (4,13)
	Manzana y leche (7)	Yogurt (7)	Naranja y leche (7)	Plátano y leche (7)
	Cal 609 Prot 29 HC 49 Gr 33	Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	Cal 669 Prot 38 HC 59 Gr 31	Cal 634 Prot 35 HC 58 Gr 29
21	22	23	24	25
Brócoli al gratén (3,7)	Lentejas a la hortelana (1)	Arroz <i>integral</i> con tomate	Fideuá mixta (1,2,3,4,6,10,14)	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y cebolla)
Tortilla de patata con lechuga, zanahoria y maíz (3,13)	Pollo al curry con arroz blanco (5)	Tilapia a la andaluza con ensalada mixta (1,3,4,6,8,10,13)	Hamburguesa de garbanzos con ensalada mixta (3,7,13)	Merluza en salsa con patatas panaderas (4)
Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)	Naranja y leche (7)	Yogurt (7)	Mandarina y leche (7)
Cal 653 Prot 32 HC 57 Gr 33	Cal 678 Prot 43 HC 60 Gr 29	Cal 678 Prot 28 HC 75 Gr 29	Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	Cal 593 Prot 28 HC 55 Gr 29
28	29	30		
Lentejas estofadas con chorizo y verduras (1)	Coditos <i>integrales</i> con tomate (1,3,6,7,10)	Paella mixta (2,4,13,14)		
Cinta de lomo a la plancha con ensalada (13)	Tortilla de atún con ensalada (3,4,13)	Judías blancas a la vinagreta (3,13)		
Mandarina y leche (7)	Manzana y leche (7)	Yogurt (7)		
Cal 714 Prot 37 HC 56 Gr 38	Cal 696 Prot 37 HC 55 Gr 36	Cal 645 Prot 36 HC 51 Gr 33		



(1) Gluten



(2) Crustáceos



(3) Huevo



(4) Pescado



(5) Cacahuetes



(6) Soja



(7) Leche



(8) F. cáscara



(9) Apio



(10) Mostaza



(11) Sésamo



(12) Altramuzes



(13) Sulfitos



(14) Moluscos

TODOS NUESTROS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE AGUA, PAN O PAN INTEGRAL (2 VECES/SEMANA).

Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARÍN 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
Dietista.

Nº colegiada: COPTESCV-2844

SUGERENCIA CENAS.

sep-26

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
7	8	9	10	11
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Croquetas de jamon con patatas fritas	Pisto manchego Huevo a la plancha con ensalada	Berenjena gratinada con queso y atún	Coliflor con pimentón Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas	Pizza
14	15	16	17	18
Crema de calabacin Huevos rellenos con atún (3,4,13)	Espinacas rehogadas con patata y zanahoria Hamburguesa de pollo con patatas fritas	Crema de puerros Tilapia en salsa de limón y perejil con guarnición de arroz blanco	Judías verdes salteadas con ajo San jacobito con patatas fritas	Sándwich vegetal con lechuga, tomate, atún, huevo y mayonesa
21	22	23	24	25
Ensalada de tomate y pepino Raxo gallego	Acelgas al gratén Bacalao a la bilbaina en cama de zanahoria	Crema de verduras Cinta de sajonia a la plancha con ensalada mixta	Menestra de verduras Huevo frito con ensalada	Fajita de pollo y verduras
28	29	30		
Arroz blanco con tomate Filete de pollo a la plancha con verduras	Calabacin relleno de carne y gratinado	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas		

Marin
servicios hosteleros



COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

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.

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

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.

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