

### 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
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
VACACIONES	Revuelto de champiñón con lechuga y maíz	Sopa de fideos Filete de pescado con tomate asado	Tortilla de pavo con guarnición de arroz con tomate	Salteado de pasta con calabacín y pollo
FESTIVO	Salmón en salsa de soja con guarnición de arroz	Huevos con pisto y patatas fritas	Crema de puerros Chuleta de Sajonia a la plancha	Bacalao gratinado con ali oli con pimientos y cebolla
Calamares en salsa americana con arroz	Crema de calabaza Filete de pavo al ajillo	Menestra de verduras Merluza al horno	Tortilla de jamón con champiñones salteados	Fajitas de pollo con guacamole
Huevos revueltos con gulas y setas	Puré de patata y puerro Lenguado en salsa de naranja	Crema de zanahoria Bacalao al horno con espárragos		

# SEPTIEMBRE CURSO 2020/2021

## 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
	1	2	3	4
	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
7	8	9	10	11
Vacaciones	Macarrones con tomate Croquetas y empanadillas con ensalada Melocotón en almíbar y leche Kcal 777 Prot25 Lip33 Hc95	Puré de zanahoria (patata, zanahoria y cebolla) Filete de pollo empanado con ensalada mixta Melón y leche Kcal 632 Prot34 Lip32 Hc52	Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras con patatas fritas Helado Kcal 718 Prot27 Lip34 Hc76	Lentejas estofadas (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo) Filete de Lenguado a la romana con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 798 Prot41 Lip34 Hc82
14	15	16	17	18
Festivos	Puré de calabacín (patata, calabacín y cebolla) San Jacobos caseros con ruedas de tomate Manzana y leche Kcal 680 Prot22 Lip36 Hc67	Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo) Pollo al ajillo con ensalada mixta Sandía y leche Kcal 682 Prot37 Lip34 Hc57	Coditos gratinados (salsa de tomate, y queso) Merluza en salsa verde con ensalada mixta Yogur Kcal 773 Prot40 Lip29 Hc88	Judías verdes rehogadas Hamburguesa casera con patatas fritas Melocotón y leche Kcal 727 Prot26 Lip35 Hc77
21	22	23	24	25
Crema de verduras (acelgas, puerros, zanahoria y patata) Salchichas frescas con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 667 Prot30 Lip35 Hc58	Lentejas a la campesina (cebolla, zanahoria, patata, tomate, pimiento verde) Tortilla de patata con ensalada mixta Melón y leche Kcal 809 Prot36 Lip33 Hc92	Espaguetis a la boloñesa (salsa de tomate, cebolla y carne picada) Filete de cerdo a la plancha con ensalada mixta Pera y leche Kcal 788 Prot39 Lip32 Hc86	Sopa de estrellitas Pollo asado con patatas fritas Plátano y leche Kcal 662 Prot28 Lip30 Hc70	Arroz a la milanesa (tomate, jamón york y queso) Lenguado a la andaluza con ensalada Natillas Kcal 820 Prot33 Lip32 Hc100
28	29	30		
Crema de calabaza, patata y zanahoria Croquetas, empanadillas y rabas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 782 Prot27 Lip34 Hc92	Caracolas con tomate Filete de cerdo empanado con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 822 Prot36 Lip34 Hc93	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera con patatas fritas Pera y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84		

