

3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

- Zumos naturales 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
03 FESTIVO	04 NO LECTIVO	05 Huevos revueltos con champiñones y jamón	06 Chuleta de cerdo con pisto	07 Pizza de jamón y piña
10 Sopa de fideos Salmón a la naranja	11 Arroz con tomate Revuelto de ajetes y gambas	12 Berenjenas rellenas de carne gratinadas	13 Crema de champiñones Solomillos de pavo con compota de manzana	14 Sardinas escabechadas con couscous
17 Merluza en salsa verde con guisantes y espárragos	18 Judías verdes con zanahoria Huevos rellenos de atún	19 Vichyssoise Hamburguesa de pollo	20 Calamares encebollados con arroz	21 Tortilla de queso con ruedas de tomate
24 Crema de zanahoria y calabaza Tortilla de jamón	25 Sopa de estrellitas Emperador al ajillo	26 Espinacas con pasas, piñones y manzana Salchichas frescas a la plancha	27 Puré de calabacín Pavo asado con ensalada de pimientos	28 Sopa de fideos Filete de cerdo a la plancha
31 Sopa juliana Hamburguesa de espinacas				

www.servicioshostelerosmarin.com

MAYO

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.



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

Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles / Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
03	04	05	06	07
FESTIVO	NO LECTIVO	Espaguetis gratinados Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta Pera y leche Kcal 821 Prot45 Lip33 Hc86	Garbanzos estofados (chorizo,cebolla, zanahoria, tomate y pimiento) Muslitos de pollo al horno con ensalada mixta Yogur Kcal 746 Prot 53 Lip30 Hc66	Arroz con tomate Merluza frita con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 812 Prot25 Lip32 Hc106
10	11	12	13	14
Coditos con salsa de tomate Filete de cerdo a la plancha con ensalada mixta Melocotón en almíbar y leche Kcal774 Prot34 Lip34 Hc83	Puré de calabacín y zanahoria Empanadillas y croquetas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 683 Prot14 Lip35 Hc78	Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo) Pollo al horno con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 668 Prot28 Lip32 Hc67	Arroz tres delicias (arroz, gambas, guisantes y maíz) Lenguado a la romana con ensalada mixta Yogur Kcal 822 Prot35 Lip30 Hc103	Lentejas a la hortelana (cebolla, zanahoria, tomate y pimiento) Tortilla de patata con ensalada mixta Pera y leche Kcal 760 Prot35 Lip36 Hc74
17	18	19	20	21
Arroz con tomate San Jacobo de york y queso con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 848 Prot15 Lip36 Hc116	Puré de verduras (judías verdes, guisante, zanahoria, patata) Pollo al ajillo con patatas fritas Pera y leche Kcal 678 Prot25 Lip34 Hc68	Macarrones a la italiana (tomate y orégano) Merluza frita con ensalada mixta Naranja y leche Kcal 731 Prot29 Lip31 Hc84	Judías blancas con chorizo (chorizo,cebolla, zanahoria, tomate y patata) Tortilla de jamón con ensalada mixta Yogur Kcal 808 Prot43 Lip44 Hc60	Fideuá alicantina(guisantes, pimiento, tomate y marisco) Escalope de cerdo empanado con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 867 Prot47 Lip35 Hc91
24	25	26	27	28
Espirales con tomate y queso Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 803 Prot42 Lip35 Hc80	Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas Plátano y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisantes, pimiento, atún y mahonesa) Filete de pollo empanado con lechuga y tomate Naranja y leche Kcal 720 Prot38 Lip36 Hc61	Lentejas de la abuela (chorizo,cebolla, zanahoria, tomate y pimiento) Tortilla española con ensalada mixta Natillas Kcal 827 Prot41 Lip39 Hc78	Paella de marisco(guisantes, pimiento, tomate y marisco) Filete de Lenguado rebozado con ensalada mixta Pera y leche Kcal 807 Prot32 Lip31 Hc100
31				
Crema de zanahoria(zanahoria, puerros y patata) Salchichas frescas con patatas fritas Manzana y leche Kcal 720 Prot26 Lip36 Hc73				

