

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
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 estremitas 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.

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.



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	<p>Espaguetis gratinados   </p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta  </p> <p>Pera y leche </p> <p>Kcal 821 Prot45 Lip33 Hc86</p>	<p>Garbanzos estofados (chorizo,cebolla, zanahoria, tomate y pimiento)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada mixta  </p> <p>Yogur </p> <p>Kcal 746 Prot 53 Lip30 Hc66</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza frita con ensalada mixta    </p> <p>Manzana y leche </p> <p>Kcal 812 Prot25 Lip32 Hc106</p>
10	11	12	13	14
<p>Coditos con salsa de tomate  </p> <p>Filete de cerdo a la plancha con ensalada mixta  </p> <p>Melocotón en almíbar y leche </p> <p>Kcal774 Prot34 Lip34 Hc83</p>	<p>Puré de calabacín y zanahoria</p> <p>Empanadillas y croquetas con ensalada mixta     </p> <p>Plátano y leche </p> <p>Kcal 683 Prot14 Lip35 Hc78</p>	<p>Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo)</p> <p>Pollo al horno con ensalada mixta  </p> <p>Plátano y leche </p> <p>Kcal 668 Prot28 Lip32 Hc67</p>	<p>Arroz tres delicias (arroz, gambas, guisantes y maíz) </p> <p>Lenguado a la romana con ensalada mixta    </p> <p>Yogur </p> <p>Kcal 822 Prot35 Lip30 Hc103</p>	<p>Lentejas a la hortelana (cebolla, zanahoria, tomate y pimiento)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta    </p> <p>Pera y leche </p> <p>Kcal 760 Prot35 Lip36 Hc74</p>
17	18	19	20	21
<p>Arroz con tomate</p> <p>San Jacobo de york y queso con ensalada mixta    </p> <p>Plátano y leche </p> <p>Kcal 848 Prot15 Lip36 Hc116</p>	<p>Puré de verduras (judías verdes, guisante, zanahoria, patata)</p> <p>Pollo al ajillo con patatas fritas</p> <p>Pera y leche </p> <p>Kcal 678 Prot25 Lip34 Hc68</p>	<p>Macarrones a la italiana (tomate y orégano)  </p> <p>Merluza frita con ensalada mixta    </p> <p>Naranja y leche </p> <p>Kcal 731 Prot29 Lip31 Hc84</p>	<p>Judías blancas con chorizo (chorizo,cebolla, zanahoria, tomate y patata)</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada mixta    </p> <p>Yogur </p> <p>Kcal 808 Prot43 Lip44 Hc60</p>	<p>Fideuá alicantina(guisantes, pimiento, tomate y marisco)   </p> <p>Escalope de cerdo empanado con ensalada mixta    </p> <p>Manzana y leche </p> <p>Kcal 867 Prot47 Lip35 Hc91</p>
24	25	26	27	28
<p>Espirales con tomate y queso  </p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta  </p> <p>Manzana y leche </p> <p>Kcal 803 Prot42 Lip35 Hc80</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas con patatas fritas   </p> <p>Plátano y leche </p> <p>Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84</p>	<p>Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisantes, pimiento, atún y mahonesa)   </p> <p>Filete de pollo empanado con lechuga y tomate   </p> <p>Naranja y leche </p> <p>Kcal 720 Prot38 Lip36 Hc61</p>	<p>Lentejas de la abuela (chorizo,cebolla, zanahoria, tomate y pimiento)</p> <p>Tortilla española con ensalada mixta    </p> <p>Natillas </p> <p>Kcal 827 Prot41 Lip39 Hc78</p>	<p>Paella de marisco(guisantes, pimiento, tomate y marisco)  </p> <p>Filete de Lenguado rebozado con ensalada mixta    </p> <p>Pera y leche </p> <p>Kcal 807 Prot32 Lip31 Hc100</p>
31				
<p>Crema de zanahoria(zanahoria, puerros y patata)</p> <p>Salchichas frescas con patatas fritas </p> <p>Manzana y leche </p> <p>Kcal 720 Prot26 Lip36 Hc73</p>				



CONTIEN GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SESAMO



E-X
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS