SEPTIEMBRE

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de ARAMARK

GANA UN AÑO DE COMEDOR gratis !
Entra en nuestra web: www.elgustodecrecer.es y
¡descúbrelo!
Promoción válida del 1 de junio al 15 de octubre de 2011

			1	2	KCAL	00,00
					Hidratos (g)	00,00
					Proteínas(g)	00,00
					Lípidos(g)	00,00
5	6	7	8	9	KCAL	00,00
					Hidratos (g)	00,00
					Proteínas(g)	00,00
					Lípidos(g)	00,00
12	13	14	15	16	KCAL	00,00
			FESTIVO		Hidratos (g)	00,00
					Proteínas(g)	00,00
					Lípidos(g)	00,00
19 ARROZ TRES DELICIAS / CREMA DE VERDURAS ALITAS DE POLLO CON CHAMPIÑONES / ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	20 ENSALADILLA RUSA / TALLARINES A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA EMPANADO / TORTILLA FRANCESA CON ATÚN YOGUR	21 SOPA DE FIDEO CON POLLO / PATATAS CON ACELGAS ESCALOPE DE CERDO CON PATATAS FRITAS / NUGGETS DE PECHUGA Y QUESO FRUTA	22 ENSALADA DE GARBANZOS / LENTEJAS DE LA ABUELA LENGUADO EN SALSA VERDE / PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADO YOGUR	23 CANELONES DE CARNE / JUDÍAS VERDES ROTTI DE PAVO EN SALSA / TORTILLA DE PATATA FRUTA	KCAL	473
					Hidratos (g)	38,27
					Proteínas(g)	25,61
					Lípidos(g)	28,25
26 MACARRONES CON TOMATE / PATATAS A LA RIOJANA RODAJA DE SALMÓN A LA VINAGRETA / VARITAS DE MERLUZA YOGUR	27 ALUBIAS CON ZANAHORIA / ESPINACAS AL AJILLO CROQUETAS DE JAMÓN / SALCHICHAS FRUTA	28 JUDÍAS VERDES CON BACON / CONSOMÉ TERNERA GUISADA CON PATATAS DADO / SAN JACOBO YOGUR	29 ARROZ TRES DELICIAS / ENSALADA MIXTA LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA / MINIEMPADILLAS DE ATÚN FRUTA	30 PURÈ DE VERDURAS / ESPIRALES POMODORO POLLO ASADO CON PATATAS / CHULETA DE CERDO YOGUR	KCAL	579
					Hidratos (g)	40,68
					Proteínas(g)	26,54
					Lípidos(g)	31,47

EL EJERCICIO FÍSICO: el complemento indispensable de una dieta sana

EL DEPORTE TIENE EFECTOS MUY POSITIVOS PARA LA SALUD:

1. PREVIENE CIERTAS ENFERMEDADES
2. MEJORA LA CIRCULACIÓN
3. REGULA EL PESO
4. AUMENTA EL "COLESTEROL BUENO" Y REDUCE LOS TRIGLICÉRIDOS

Para evitar la obesidad infantil es necesario favorecer la actividad física en los más pequeños. Por eso ARAMARK, además de promover la buena alimentación, desarrolla actividades deportivas para tus hijos desde un punto de vista divertido y atractivo.

COME SANO y actívate con Spike

Encuentra más recomendaciones sobre la importancia del ejercicio físico en:
www.elgustodecrecer.es

Programa el gusto de crecer

¿Sabías que...?

Practicar ejercicio regularmente y tener una buena alimentación son los pilares para llevar un estilo de vida saludable.