

SEPTIEMBRE

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						
VACACIONES		VACACIONES		Hidratos (g)	00,00						
				Proteínas(g)	00,00						
				Lípidos(g)	00,00						
5		6		7		8		9		KCAL	583
ESPAGUETTIS CON TOMATE		PURÈ DE VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		GARBANZOS CON VERDURAS		SOPA DE ESTRELLAS		Hidratos (g)	41,23
POLLO ASADO CON ENSALADA		LIBRITO DE JAMÓN Y QUESO CON PATATAS		MERLUZA A LA ROMANA CON ZANAHORIAS		PECHUGA DE POLLO CON ENSALDA		CROQUETAS DE JAMÓN CON PATATAS		Proteínas(g)	28,15
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		Lípidos(g)	29,44
12		13		14		15		16		KCAL	523
ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE		CREMA PUERRO, CEBOLLA, CALABACÍN Y ZANAHORIA		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURITAS		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE		Hidratos (g)	46,54
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA		TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y CEBOLLA		PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON TOMATES				BOCARTES FRITOS		Proteínas(g)	25,81
YOGUR		FRUTA		YOGUR				FRUTA		Lípidos(g)	25,9
19		20		21		22		23		KCAL	473
ARROZ TRES DELICIAS		ENSALADILLA RUSA		SOPA DE FIDEO CON POLLO		GARBANZOS CON ESPINACAS		PURÈ DE CALABACÍN Y ZANAHORIA		Hidratos (g)	38,27
ALITAS DE POLLO CON CHAMPIÑONES		FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN		FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS		LENGUADO EN SALSA VERDE		ROTTI DE PAVO EN SALSA		Proteínas(g)	25,61
FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA		Lípidos(g)	28,25
26		27		28		29		30		KCAL	579
MACARRONES CON TOMATE		ALUBIAS CON ZANAHORIA		JUDIÁS VERDES CON TOMATE		ARROZ TRES DELICIAS		PURÈ DE VERDURAS		Hidratos (g)	40,68
SALMÓN A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES		CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA		TERNERA GUIADA CON PATATAS FRITAS		LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA		POLLO ASADO CON PATATA PANADERA		Proteínas(g)	26,54
YOGUR		FRUTA		YOGUR		FRUTA		YOGURT		Lípidos(g)	31,47

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de **ARAMARK**

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.



Encuentra más recomendaciones sobre la importancia del ejercicio físico en:

www.elgustodecrecer.es



¿Sabías que... ?

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