## SEPTIEMBRE 2016

## MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: aramark

COLEGIO:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NU	JTRICIONAL
		1	2	3	KCAL	
		\/A	\/A	VACACIONES	Hidratos (g)	
		VACACIONES	VACACIONES		Lípidos (g)	
					Proteínas (g)	
5	6	7	8	9	KCAL	
V/A O A O I O N I F O	\/A	V4.04.010NF0	VA OA OLONIEO	VACACIONES	Hidratos (g)	
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		Lípidos (g)	
					Proteínas (g)	
12 CREMA DE CALABACÍN	13 LENTEJAS A LA CAMPESINA	14 JUDIAS VERDES CON REFRITO	15 SOPA DE COCIDO	16 ARROZ CON SALSA DE TOMATE	KCAL	727.3
				MERLUZA A LA ANDALUZA CON	Hidratos (g)	105.9
ESTOFADO DE LOMO A LA CAZADORA	TORTILLA FRANCESA JAMÓN DE YORK CON ENSALADA	PECHUGA DE POLLO A LA MILANESA CON ENSALADA	COCIDO	ENSALADA	Lípidos (g)	27.4
FRUTA Y PAN	POSTRE LÁCTEO Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	Proteínas (g)	27.5
19 ALUBIAS A LA RIOJANA	20 ARROZ NAPOLITANA	21 CREMA DE ZANAHORIA	22 POTAJE DE GARBANZOS	23 PASTA CON SALSA BOLOÑESA DE ATÚN	KCAL	808.2
, 12537.67.21.1.105.11.1	7.4.4.0_7.4.4 0_77.4.4.4	0.12.1	. 0		Hidratos (g)	118.4
POLLO ASADO CON PATATAS A LO POBRE	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	PALOMETA A LA GRIEGA	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	Lípidos (g)	27.6
FRUTA Y PAN	POSTRE LÁCTEO Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	Proteínas (g)	32.8
26 SOPA DE AVE	27	28 PASTA AL POMODORO	29 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ	30 MENESTRA DE VERDURAS	KCAL	776.7
SOLA DE AVE	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS				Hidratos (g)	109.5
HAMBURGUESA CON PATATAS	SAN MARINO CON ENSALADA	PASTEL HORTELANO CON ENSALADA	DELICIAS DE ATÚN EN SALSA VIZCAÍNA	RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	Lípidos (g)	21.9
FRUTA Y PAN	POSTRE LÁCTEO Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	Proteínas (g)	29.8

Ahoraya puedes descargarte cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Registrate en el ÁREA PADRES de nuestra página, www.elgustodecrecer.es 2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



www.elgustodecrecer.es

## La pirámide de la alimentación saludable

Los expertos en nutrición nos recomiendan un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos para una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.



**2-3 raciones/día** Pescado: 2-4 raciones/semana Carne: 2-3 raciones/semana



3-6 cucharadas/día



2-4 raciones/día



5 raciones/día



4-6 raciones/día

