



1

JUDIÁS VERDES  
CON PATATAS  
SALCHICHAS CON TOMATE

FRUTA

MÉRCOLES

2

ALUBIAS ESTOFADAS  
CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA  
ALA MARINERA

FRUTA

JUEVES

3

ACELGAS REHOGADAS  
ESTOFADO DE TERNERA  
YOGURT

YOGURT

VIERNES

4

CREMA DE CALABACIN  
PECHUGA AL HORNO  
CON CALABACIN

FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA  
MERLUZA  
EN SALSA DE ZANAHORIA

FRUTA

8

ESPINACAS SALTEADAS  
POLLO A LA NARANJA

FRUTA

9

SOPA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS  
ALA JARDINERA

FRUTA

10

MENESTRA DE VERDURAS  
CON REFrito  
PESCADO A LA ANDALUZA

YOGURT

11

LENTEJAS CON VERDURAS  
LOMO ASADO  
CON PIMIENTOS

FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
MERLUZA CON VERDURITAS

FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS  
ESTOFADAS  
SAN JACOBO

FRUTA

16

ESPINACAS SALTEADAS  
POLLO AL CHILINDRÓN

FRUTA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

CREMA DE CALABAZA  
ALBÓNDIGAS  
A LA JARDINERA

FRUTA

22

ESPINACAS SALTEADAS  
POLLO  
EN SALSA DE CHAMPIÑÓN

FRUTA

23

FESTIVO

24

ACELGAS REHOGADAS  
ESTOFADO DE TERNERA  
YOGURT

YOGURT

25

SOPA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
Y CALABACIN

FRUTA

28

ESPINACAS SALTEADAS  
PESCADO A LA ANDALUZA

FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
SALCHICHAS CON TOMATE

FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS  
CON VERDURAS  
PECHUGA AL HORNO  
CON CALABACIN SALTEADO

FRUTA

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: **GRAMARK**  
COLEGIO: **MENU LAXANTE**

RECOMENDACIONES DEL  
**COMITÉ MÉDICO  
DE ARAMARK**

## 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.



Máximo 2 raciones/semana



2-3 raciones/día  
Pescado: 2-4 raciones/semana  
Carne: 2-3 raciones/semana  
Huevos: 1-3 raciones/semana

3-6 cucharadas/día



2-4 raciones/día



5 raciones/día



4-6 raciones/día

**¡Gana esta Tableti!**



Programa  
**el gusto de  
crecer**

**Danos tu opinión**  
Entra en [www.elgustodecreeer.es](http://www.elgustodecreeer.es) y participa.  
¡Tu opinión tiene premio!