



1

JUDIÁS VERDES
CON PATATAS
SALCHICHAS CON TOMATE
FRUTA

2

ALUBIAS ESTOFADAS
CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA
ALA MARINERA
FRUTA

3

ACELGAS REHOGADAS
ESTOFADO DE TERNERA
YOGURT

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

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



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

Programa

el gusto de
crecer

Entra en www.elgustodecreecer.es y participa.

Danos tu opinión
¡Tu opinión tiene premio!

¡Gana esta Tableti!

