



LUNES



7	CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA	652,1 KCAL P 22,9 L 81,7 HC
14	PASTA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA CON VERDURITAS FRUTA	732,5 KCAL P 27,3 L 89,5 HC
21	CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS JARDINERA FRUTA	724,8 KCAL P 25,2 L 89,3 HC
28	ARROZ CON TOMATE LENGUADINA A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	767,9 KCAL P 29,9 L 92,3 HC

MARTES

1	JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA	719,5 KCAL P 27,5 L 81,7 HC
8	JORNADA GASTRONÓMICA ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO A LA NARANJA FLAN	724,4 KCAL P 27,7 P 25,9 L 90,2 HC

15	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CON PATATAS FRUTA	722 KCAL P 30,4 L 91,5 HC
22	ARROZ MILANESA POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA	754,5 KCAL P 27,3 L 91,3 HC
29	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA	726,2 KCAL P 27,1 L 85,4 HC

MIÉRCOLES

2	ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA MARINERA FRUTA	751,1 KCAL P 28,3 L 91,6 HC
9	SOPA DE COCIDO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	677,6 KCAL P 34,9 P 26 L 76 HC

16	ARROZ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	714,7 KCAL P 25,1 L 90,3 HC
23	FESTIVO	
30	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO FRUTA	761,88 KCAL P 29,32 L 92,7 HC

JUEVES

3	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE TERNERA YOGURT	723 KCAL P 26,2 L 82,4 HC
10	MENESTRA DE VERDURAS CON REFRIITO LENGUADINA A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGURT	731,3 KCAL P 27,7 L 84,1 HC

17	FESTIVO	
24	PASTA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA YOGURT	773,6 KCAL P 28,4 L 89,7 HC

VIERNES

4	FIDEOS A LA CAZUELA TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN Y ENSALADA FRUTA	753,7 KCAL P 29,32 L 94,25 HC
11	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA	806,9 KCAL P 31,9 P 32,1 L 97,6 HC

18	FESTIVO	
25	SOPA DE COCIDO TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN Y ENSALADA FRUTA	773,6 KCAL P 28,4 L 89,7 HC

¡Gana esta Tableti!



Programa
el gusto de crecer

Entra en www.elgustodecrecer.es y participa.
¡Tu opinión tiene premio!

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