



	1	2	3	4
7 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y HUEVO 445KCAL 22.3P 15 L 55.2 HC	8 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y POLLO 445KCAL 22.3P 15 L 55.2 HC	9 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA Y PESCADO 401KCAL 19.9P 12.6L 54.3 HC	10 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y TERNERA 447.8KCAL 25.1P 14.2L 54.9HC	11 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA, LENTEJAS Y POLLO 445KCAL 22.3P 15 L 55.2 HC
14 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA Y PESCADO 401KCAL 19.9P 12.6L 54.3 HC	15 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y HUEVO 445KCAL 22.3P 15 L 55.2 HC	16 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y TERNERA 447.8KCAL 25.1P 14.2L 54.9HC	17 FESTIVO	18 FESTIVO
21 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA, LENTEJAS Y POLLO 445KCAL 22.3P 15 L 55.2 HC	22 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y HUEVO 445KCAL 22.3P 15 L 55.2 HC	23 FESTIVO	24 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y POLLO 445KCAL 22.3P 15 L 55.2 HC	25 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA, ALUBIAS Y PESCADO 401KCAL 19.9P 12.6L 54.3 HC
28 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA Y PESCADO 401KCAL 19.9P 12.6L 54.3 HC	29 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y TERNERA 447.8KCAL 25.1P 14.2L 54.9HC	30 TRITURADO DE PATATA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y HUEVO 445KCAL 22.3P 15 L 55.2 HC		

¡Gana esta Tableti!



Programa
el gusto de crecer

Danos tu opinión
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