

# ENERO

## COLEGIO TERESIANO DEL PILAR

Menú elaborado por el  
Departamento de Nutrición de



<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b> Nota: los días que en el menú aparezca pizza, croquetas, empanadillas, los niños de infantil y primer ciclo de primaria, tomarán salchichas frescas</p>	<p><b>5</b> Nota: la composición de los postres POSTRE VARIADO es, todos los días POSTRE VARIADO, más opciones de POSTRE VARIADO, almibar, postres caseros, lácteos</p>	<p><b>6</b> En la página Web <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a> encontrará sugerencias para las cenas.**** Todos los segundos llevan guarnición: ensalada, champiñón, panaché, patatas, etc</p>
<p><b>9</b></p> <p>JUDÍAS VERDES</p> <p>SALCHICHAS FRANKFURT Ó SALCHICHAS FRESCAS</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>816KCAL 39.86P 33.60L 89.70 HC</p>	<p><b>10</b></p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>POLLO ASADO O POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>916.8KCAL 35.97P 55.11L 64.4 HC</p>	<p><b>11</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA O MERLUZA A LA ROMANA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>656.8KCAL 13.57P 37.71L 63.4 HC</p>	<p><b>12</b></p> <p>PATATAS BRAVAS</p> <p>CONTRA BRASEADA O JAMON PERIGOT</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>685.8KCAL 22.27P 36.01L 68.07 HC</p>	<p><b>13</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>HAMBURGUESA PLANCHA O BITOKE RUSO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>730KCAL 32.26 P 25.4L 96.65 HC</p>
<p><b>16</b></p> <p>CODILLOS CON TOMATE</p> <p>MAGRO A LA PLANCHA Ó ESCALOPE VIENÉS</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>828.8KCAL 17.77P 44.41L 85.9 HC</p>	<p><b>17</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>POLLO ASADO O POLLO AL AJILLO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>721.8KCAL 30.87P 33.61L 75.10 HC</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ MONTAÑESA</p> <p>MERLUZA ROMANA O BACALAO VIZCAÍNA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>924KCAL 443.86P 44.4L 90.30 HC</p>	<p><b>19</b></p> <p>JUDIAS VERDES CON PATATA</p> <p>ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA O HAMBURGUESA A LA PLANCHA</p> <p>MELOCOTON EN ALMIBAR</p> <p>754.8KCAL 20.77P 48.91L 60.20 HC</p>	<p><b>20</b></p> <p>PATATAS A LA IMPORTANCIA</p> <p>CONTRA DE TERNERA O JAMÓN ASADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>816KCAL 39.86P 33.60L 89.7 HC</p>
<p><b>23</b></p> <p>BORRAJA CON PATATAS</p> <p>LOMO AL AJILLO Ó LOMO ADOBADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>634.8KCAL 13.67P 21.31L 99.25 HC</p>	<p><b>24</b></p> <p>GARBANZOS</p> <p>POLLO ASADO O PECHUGA PANNÉ</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>655.8KCAL 20.67P 20.41L 95.9 HC</p>	<p><b>25</b></p> <p>MACARRONES POMODORO</p> <p>ATÚN CON TOMATE O MERLUZA A LA ROMANA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>810KCAL 40.36P 29.7L 97.50 HC</p>	<p><b>26</b></p> <p>ARROZ IMPERIAL</p> <p>SALCHICHAS FRANKFURT Ó SALCHICHAS FRESCAS</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>775.8KCAL 31.97P 30.61L 92.70 HC</p>	<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>ESCALOPE MILANESA O FILETE A LA PLANCHA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>916.8KCAL 35.97P 55.11L 64.4 HC</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>PATATAS GUIADAS</p> <p>POLLO ASADO O PECHUGA DE POLLO PANNÉ</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>770.8KCAL 28.77P 38.41L 75.90 HC</p>	 <p><b>¡Te ayudamos a cenar SALUDABLEMENTE!</b></p> <p>Regístrate en nuestra web <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a> y descárgate las recomendaciones para una cena equilibrada</p>		

### LA CENA PERFECTA

La cena debe ser completa y equilibrada, más ligera que la comida y baja en alimentos grasos. Para que los niños digieran de la mejor manera antes de acostarse, se aconsejan tratamientos culinarios suaves como cocción, plancha o vapor.

Debe complementar a lo ingerido en la comida y elaborarse en función de lo que hayan comido durante el resto del día. Por ejemplo, si en la comida tomaron carne, la cena ideal consistiría en pescado o huevos con guarnición de verduras y fruta o lácteos como postre. Así, nos aseguramos de que reciben todos los nutrientes necesarios en una dieta sana.

Por eso, en **ARAMARK** nos preocupamos de que los padres conozcan lo que comen sus hijos durante el día y te proporcionamos el menú mensual para que puedas adecuar la cena de tus hijos de la mejor manera.

Si utilizas tu imaginación, podrás preparar platos originales y completos nutricionalmente.



### LA CENA PUEDE CONVERTIRSE EN UN PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR DIARIO.

**PROCURA NO ACOSTARTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CENAR.**

### ¿Sabías que... ?

La cena ayuda a mejorar la relación familiar y permite a los niños socializarse con sus padres.

Es mejor procurar mantener el diálogo familiar sin elementos de distorsión como televisión, ordenador, etc.



Encuentra recetas saludables, juegos didácticos sobre buenos hábitos, recomendaciones nutricionales y mucho más en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

