

OCTUBRE

COLEGIO TERESIANO DEL PILAR

3 ALUBIAS GUIADAS MAGRO A LA PLANCHA O ESCALOPE CON LECHUGA POSTRE VARIADO 795KCAL 30.9P 34.6L 85.60 HC	4 CODILLOS CON TOMATE POLLO ASADO O POLLO GUISADO POSTRE VARIADO 633KCAL 34.60P 30.60 L 50.60HC	5 PATATAS A LA RIOJANA SALCHICHAS FRESCAS O SAN JACOBO POSTRE VARIADO 731KCAL 20.8P 28.50L 94.70 HC	6 ARROZ A LA MILANESA MERLUZA ROMANA O LENGUADO EN SALSA POSTRE VARIADO 658KCAL 25.40P 28.90L 69.80HC	7 JUDIAS VERDES CON PATATA ALBÓNDIGAS O HAMBURGUESAS EN SALSA POSTRE VARIADO 866KCAL 43.70P 39.20L 76.70 HC
10 MACARRONES A LA ITALIANA SALCHICHAS FRANKFURT O SAN JACOBO POSTRE VARIADO 769KCAL 31.50P 39.30L 69,10 HC	11 JUDIAS VERDES CON PATATA ESCALOPE DE MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 793KCAL 38.20P 21.90L 85.20 HC	FIESTAS DEL PILAR		
17 LENTEJAS GUIADAS HAMBURGUESA O FILETE RUSO POSTRE VARIADO 770KCAL 43.60P 33.10L 66.20 HC	18 PATATAS BRAVAS O PURÉ ESTOFADO A LA JARDINERA O JAMÓN ASADO POSTRE VARIADO 760KCAL 32P 24.50L 93.30 HC	19 BORRAJA CON PATATA LOMO AL AJILLO O LOMO ADOBADO POSTRE VARIADO 588KCAL 31.10P 26.80L 50.30 HC	20 CODILLOS CON TOMATE MERLUZA A LA ROMANA O AL HORNO POSTRE VARIADO 767KCAL 23P 27.60L 104HC	21 PAELLA MIXTA PECHUGA EMPANADA O POLLO AL AJILLO POSTRE VARIADO 667KCAL 26.90P 33.30L 59.90HC
24 ESPAGUETIS POMODORO LENGUADO EN SALSA O GALLO A LA ANDALUZA POSTRE VARIADO 782KCAL 39.10P 29.50L 87.10HC	25 GARBANZOS ESTOFADOS ALBÓNDIGAS O HAMBURGUESAS EN SALSA ESPAÑOLA POSTRE VARIADO 660KCAL 13.40P 34.300L 69.60 HC	26 JUDÍAS VERDES CON PATATA SALCHICHAS FRANKFURT O SAN JACOBO POSTRE VARIADO 670. KCAL 30.10P 34.70L 56HC	27 PATATAS A LA RIOJANA JAMONCITOS EN PEPITORIA O POLLO AL LIMÓN POSTRE VARIADO 848KCAL 29.70P 34.20L 103 HC	28 ARROZ CON TOMATE ESCALOPE O MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 744KCAL 41.30P 28.50L 69 HC
31 BORRAJA CON PATATAS ALBÓNDIGAS JARDINERA O HAMBURGUESA A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 817KCAL 3129,10P 33.60L 96,80 HC				

GANAR UN AÑO DE COMEDOR **gratis!**

Entra en nuestra web: www.elgustodecrecer.es y ¡descúbrelo!

Promoción válida del 1 de junio al 15 de octubre de 2011

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de **ARAMARK**

APRENDE LAS PROPORCIONES RECOMENDADAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA:

Hidratos de carbono (patatas, arroz, pastas variadas, pan, etc.):

4-6 raciones/día

Frutas y verduras –fuente de vitaminas y minerales–, y aceite de oliva:

3-5 raciones/día

Leche y derivados lácteos –ricos en proteínas y fuente de calcio:

2-4 raciones/día

Carnes magras, aves, pescados, huevos y legumbres:

3-4 raciones/semana

Embutidos y carnes grasas:

de manera ocasional

Dulces, bollería industrial y grasas:

consumo muy moderado

•Todas estas recomendaciones deben combinarse con la práctica regular de ejercicio físico.

¿Sabías que...?

La pirámide nutricional es una guía de los alimentos que se deben consumir para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita.



Encuentra más información en nuestra web:

www.elgustodecrecer.es

