

OCTUBRE

COLEGIO TERESIANO DEL PILAR CELÍACO

3 ARROZ CON TOMATE MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO	4 PASTA SIN GLÚTEN CON TOMATE POLLO ASADO POSTRE VARIADO	5 PATATAS GUIADAS BISTEC A LA PLANCHA POSTRE VARIADO	6 LENTEJAS GUIADAS MERLUZA A LA PLANCHA POSTRE VARIADO	7 JUDIAS VERDES CON PATATA LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE VARIADO
10 PASTA SIN GLÚTEN JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA POSTRE VARIADO	11 JUDIAS VERDES CON PATATA FILETE DE MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO	FIESTAS DEL PILAR		
17 LENTEJAS GUIADAS BISTEC A LA PLANCHA POSTRE VARIADO	18 PURÉ DE PATATA JAMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE VARIADO	19 BORRAJA CON PATATA LOMO AL AJILLO POSTRE VARIADO	20 PASTA SIN GLÚTEN MERLUZA AL HORNO POSTRE VARIADO	21 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO POSTRE VARIADO
24 PASTA SIN GLÚTEN LENGUADO AL HORNO POSTRE VARIADO	25 GARBANZOS GUIADOS BISTEC A LA PLANCHA POSTRE VARIADO	26 JUDÍAS VERDES CON PATATA LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA POSTRE VARIADO	27 PATATAS GUIADAS POLLO AL LIMÓN POSTRE VARIADO	28 ARROZ CON TOMATE MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO
31 BORRAJA CON PATATAS TERNERA A LA PLANCHA POSTRE VARIADO				

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:

Hídratos 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

