

SEPTIEMBRE COLEGIO TERESIANO DEL PILAR

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

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



1 * Nota: los días que en el menú aparezca pizza, croquetas, empanadillas, los niños de infantil y primer ciclo de primaria, tomarán salchichas frescas.

<p>5 **Nota: la composición de los postres POSTRE VARIADO es, todos los días fruta, más opciones de yogurt, almibar, postres caseros, lácteos*** En la página Web www.elgustodecrecer.es encontrará sugerencias para las cenas. **** Todos los segundos llevan guarnición: ensalada, champiñón, panaché, patatas, etc</p>	<p>6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MAGRO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS POSTRE VARIADO Kcal856,4Líp32,39Prot40,55Hidr98,15</p>	<p>7 JULENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO O POLLO A LA JARDINERA POSTRE VARIADO Kcal583Líp21,19Prot24,5Hidr83,75</p>	<p>8 VERDURA DEL TIEMPO ALBÓNDIGAS O HAMBURGUESAS CON LECHUGA POSTRE VARIADO Kcal873Líp17,79Prot44,75Hid111,8</p>	<p>9 MACARRONES A LA ITALIANA LENGUADO EN SALSA O LENGUADO FRITO POSTRE VARIADO Kcal7101,5Líp12,69Prot38,8Hidr122</p>
<p>12 PATATAS A LA IMPORTANCIA O PURÉ JAMÓN ASADO O ESTOFADO DE MAGRO POSTRE VARIADO Kcal513,5Líp15,79Prot25,5Hidr80,67</p>	<p>13 ARROZ IMPERIAL LOMO AJILLO O LOMO ADOBADOS POSTRE VARIADO Kcal607Líp24,3Prot27,15Hidr64,28</p>	<p>14 BORRAJAS CON PATATAS POLLO ASADO O PECHUGA PANNÉ POSTRE VARIADO Kcal597Líp24,34Prot27,1Hidr80,6</p>	<p>15 ESPAGUETIS POMODORO GALLO A LA ROMANA O ATÚN A LA RIOJANA POSTRE VARIADO Kcal703Líp23,2Prot31,9Hidr83,3</p>	<p>16 GARBANZOS EN POTAJE SALCHICHAS FRANKFURT O SALCHICHAS FRESCAS POSTRE VARIADO Kcal684Líp13,4Prot33,8Hidr104</p>
<p>19 CÓDITOS CON TOMATE ESCALOPE A LA MILANESA O FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS POSTRE VARIADO Kcal706Líp29,3Prot28,7Hidr80</p>	<p>20 PATATAS BRAVAS O PURÉ SALCHICHAS FRANKFURT O SAN JACOBO POSTRE VARIADO Kcal749Líp29,2Prot24,8Hidr93</p>	<p>21 ARROZ CON TOMATE LENGUADO FRITO O EMPERADOR POSTRE VARIADO Kcal566Líp22,3Prot28Hidr62</p>	<p>22 JUDIAS VERDES CON PATATAS ALBÓNDIGAS JARDINERA O HAMBURGUESAS POSTRE VARIADO Kcal740Líp17,7Prot330,6Hidr110</p>	<p>23 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO O POLLO A LA PEPITORIA POSTRE VARIADO Kcal653Líp18,4Prot37Hidr75,1</p>
<p>26 ARROZ A LA L MILANESA LOMO ADOBADO O LOMO AL AJILLO POSTRE VARIADO Kcal811Líp25,2Prot18,7Hidr121</p>	<p>27 BORRAJAS CON PATATA FILETE DE PECHUGA O POLLO ASADO POSTRE VARIADO Kcal646Líp29,2Prot30,5Hidr63,5</p>	<p>28 LENTEJAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA POSTRE VARIADO Kcal614,3Líp16,32Prot28,06Hidr71,36</p>	<p>29 SOPA DE AVE ALBÓNDIGAS O HAMBURGUESAS POSTRE VARIADO Kcal614,3Líp16,32Prot28,06Hidr71,36</p>	<p>30 MACARRONES POMODORO MERLUZA AL HORNO O EMPANADA CON LIMÓN POSTRE VARIADO Kcal614,3Líp16,32Prot28,06Hidr71,36</p>

EL EJERCICIO FÍSICO: el complemento indispensable de una dieta sana

EL DEPORTE TIENE EFECTOS MUY POSITIVOS PARA LA SALUD:

- 1 PREVIENE CIERTAS ENFERMEDADES**
- 2 MEJORA LA CIRCULACIÓN**
- 3 REGULA EL PESO**
- 4 AUMENTA EL "COLESTEROL BUENO" Y REDUCE LOS TRIGLICÉRIDOS**

Para evitar la obesidad infantil es necesario favorecer la actividad física en los más pequeños. Por eso ARAMARK, además de promover la buena alimentación, desarrolla actividades deportivas para tus hijos desde un punto de vista divertido y atractivo.



Encuentra más recomendaciones sobre la importancia del ejercicio físico en: www.elgustodecrecer.es



¿Sabías que...?

Practicar ejercicio regularmente y tener una buena alimentación son los pilares para llevar un estilo de vida saludable.