

**CANA UN AÑO DE COMEDOR gratis !**

Entra en nuestra web: [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) y ¡descúbrelo!

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



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

<p><b>5</b> * 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 <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>6</b> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MAGRO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS POSTRE VARIADO Kcal771,4Lip35,39Prot41Hidr92.7</p>	<p><b>7</b> LENTEJAS GUIADAS POLLO ASADO POSTRE VARIADO Kcal583Lipid21,19Prot24,5Hidr83.75</p>	<p><b>8</b> VERDURA DEL TIEMPO FILETE A LA PLANCHA CON LECHUGA POSTRE VARIADO Kcal695Lipid16.5Prot42.5Hid111.8</p>	<p><b>9</b> PASTA SIN GLÚTEN LENGUADO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO Kcal736.8Lipid16Prot38,97Hidr92.70</p>
<p><b>12</b> PATATAS GUIADAS JAMÓN ASADO POSTRE VARIADO Kcal578.2Lip14.2Prot23,5 Hidr80.67</p>	<p><b>13</b> ARROZ CON TOMATE LOMO AJILLO POSTRE VARIADO Kcal607Lipid24.3Prot27.15Hidr64.28</p>	<p><b>14</b> BORRAJAS CON PATATAS POLLO ASADO POSTRE VARIADO Kcal597Lipid24.34Prot27.1Hidr80.6</p>	<p><b>15</b> PASTA SIN GLÚTEN GALLO O ATÚN A LA PLANCHA POSTRE VARIADO Kcal693Lipid21.2Prot31.9Hidr82.4</p>	<p><b>16</b> GARBANZOS GUIADOS MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO Kcal663.8Lipid34.04Prot25.67Hidr65.1</p>
<p><b>19</b> PASTA SIN GLÚTEN FILETE A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS POSTRE VARIADO Kcal706Lipid29.3Prot28.7Hidr80</p>	<p><b>20</b> PATATAS GUIADAS LOMO AL AJILLO POSTRE VARIADO Kcal749Lipid29.2Prot24.8Hidr93</p>	<p><b>21</b> ARROZ CON TOMATE LENGUADO A LA PLANCHA O EMPERADOR POSTRE VARIADO Kcal566Lipid22.3Prot28Hidr62</p>	<p><b>22</b> JUDIAS VERDES CON PATATAS FILETE DE MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO Kcal732.5Lipid16.7Prot320.6Hidr104</p>	<p><b>23</b> LENTEJAS GUIADAS POLLO ASADO POSTRE VARIADO Kcal653Lipid18.4Prot37Hidr75.1</p>
<p><b>26</b> ARROZ CON TOMATE LOMO AL AJILLO POSTRE VARIADO Kcal804.2Lipid22.32Prot16.7Hidr119</p>	<p><b>27</b> BORRAJAS CON PATATA FILETE DE PECHUGA POSTRE VARIADO Kcal646Lipid29.2Prot30.5Hidr63.5</p>	<p><b>28</b> LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE PATATA POSTRE VARIADO Kcal614.3Lip16.32Prot28.06Hidr71.36</p>	<p><b>29</b> SOPA DE AVE POLLO ASADO CON LIMÓN POSTRE VARIADO Kcal604.8Lip15.2Prot26.16Hidr72</p>	<p><b>30</b> MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO POSTRE VARIADO Kcal614.3Lipi16.32Prot28.06Hidr71.36</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.

**¿Sabías que... ?**

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



Encuentra más recomendaciones sobre la importancia del ejercicio físico en: [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

