



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 FIDEOS A LA CAZUELA LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS FRUTA 782,2 KCAL 34 P 31,5 L 88,8 HC	5 JUDIÁS VERDES CON PATATAS SALCHICHAS CON TOMATE LÁCTEO 719,5 KCAL 35 P 27,5 L 83 HC	6 ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO PESCADO BLANCO A LA MARINERA FRUTA 751,1 KCAL 32,5 P 28,3 L 91,6 HC	7 CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE TERNERA LÁCTEO 723 KCAL 39,4 P 26,2 L 82,4 HC	1 FESTIVO
11 ARROZ CON TOMATE PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA 726,2 KCAL 32,4 P 25,8 L 91,1 HC	12 SOPA DE COCIDO POLLO AL HORNO CON TOMATE Y CEBOLLA LÁCTEO 648,5 KCAL 35,2 P 24,1 L 81,7 HC	13 JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATA KUGELHOLPF 677,6 KCAL 34,9 P 26 L 76 HC	14 MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA LÁCTEO 731,3 KCAL 36,4 P 27,7 L 84,1 HC	15 LENTEJAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE CALAMAR CON CHIPS FRUTA 811,9 KCAL 31,9 P 32,1 L 97,6 HC
18 PASTA EN SALSA BOLOÑESA PESCADO BLANCO CON CHAMPIÑÓN Y CEBOLLA FRUTA 732,5 KCAL 32,2 P 27,3 L 89,5 HC	19 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CON LECHUGA LÁCTEO 722 KCAL 33,1 P 30,4 L 91,5 HC	20 ARROZ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 714,7 KCAL 31,9 P 25,1 L 90,3 HC	21 VERDURA TRICOLOR CANELONES EN SALSA AURORA LÁCTEO 818,2 KCAL 32,7 P 33,8 L 95,8 HC	22 GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS FRUTA 735,6 KCAL 27,1 P 27,8 L 94,25 HC
25 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON CHIPS FRUTA 724,8 KCAL 35,2 P 25,2 L 89,3 HC	26 SOPA DE COCIDO POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN LÁCTEO 680,7 KCAL 31,9 P 26,3 L 79,1 HC	27 LENTEJAS CON CHORIZO PESCADO EN SALSA VERDE FRUTA 756,3 KCAL 33,6 P 27,9 L 92,7 HC	28 PASTA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA LÁCTEO 773,6 KCAL 39,8 P 28,4 L 89,7 HC	29 PATATAS CON VERDURAS VARITAS DE MERLUZA CON ZANAHORIA BABY FRUTA 744,08 KCAL 25,8 P 29,32 L 94,25 HC

RECOMENDACIONES DEL

COMITÉ MÉDICO DE ARAMARK



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE COMER PESCADO?

El pescado fresco o congelado aporta nutrientes esenciales para el desarrollo del niño:

1. Agua
2. Proteínas de alto valor biológico
3. Vitamina D
4. Hierro
5. Calcio
6. Omega-3

SE RECOMIENDA CONSUMIR PESCADO CUATRO VECES A LA SEMANA

(dos días pescado azul y dos días pescado blanco).

Pescados blancos:

Merluza, gallo, lenguado, bacalao, rape, panga, fogueño, perca, tilapia, trucha, maira, dorada, lubina, rodaballo, mero...

Pescados azules

(preferentemente pequeños y medianos): Boquerones, sardinas, anchoas o caballas, salmón, jurel, besugo, palometa negra (también llamada japuta, zapatero o castañeta)...



¿Sabías que...?

Algunos estudios han demostrado las propiedades cardiosaludables del pescado rico en **omega-3** y su posible efecto sobre el desarrollo neurológico, la inflamación, la inmunidad, la alergia, el cáncer e incluso con el déficit de atención y la hiperactividad.

¡Descubre ya si has ganado un año de comedor gratis para tus hijos!



¡Cruza los dedos, entra en www.elgustodecrecer.es y descúbrelo!