



## vida saludable

Desde Aramark, conjuntamente con el Comité Médico, se impulsó el **Proyecto Vida Saludable** para fomentar entre los niños unos hábitos saludables, tanto físicos como alimentarios. Para ello, se estudió los hábitos de casi 6.000 escolares de entre 3 y 12 años.

**Porque conocerles bien es el primer paso para ayudarles a crecer mejor.**

**¿Cuáles son las principales conclusiones del estudio?**

- El 99% de los niños desayuna a diario, aunque el 20% sale de casa sin desayunar.
- Más del 50% no desayuna nunca según la fórmula ideal: lácteos + cereales + pieza de fruta o zumo natural.
- El 96% merienda a diario.
- Los niños dedican el doble de horas a la televisión, las videoconsolas o internet, que a las actividades físicas.
- Consumen excesivas proteínas cárnicas (carne, embutido...) y bollería y, en cambio, consumen poco pescado, fruta, verduras, hortalizas y legumbres.
- Se consumen erróneamente demasiados lácteos como sustitutos del agua como bebida y de la fruta como postre.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> SOPA DE COCIDO CARNE GUISADA CON GARBANZOS PAN / FRUTA 740.4 KCAL 34.9 P 30.4 L 81.8 HC	<b>11</b> DIAS VERDES CON PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON EN SALADA PAN/ POSTRE LACTEO 659,1 KCAL 31.1 P 23.9 L 79.9 HC	<b>12</b> CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON TOMATE PAN / FRUTA 733,8 KCAL 35,2 P 26,2 L 89,3 HC
<b>15</b> VERDURA TRICOLOR HUEVOS AURORA PAN / FRUTA 714,5 KCAL 33,2 P 27.7 L 83,1 HC	<b>16</b> CUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES PAN / FRUTA 732,1 KCAL 31,2 P 27,3 L 90,4 HC	<b>17</b> PATATAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO CO ARROZ SALTEADO PAN / FRUTA 753.7KCAL 28.2P 29.32L 94.25HC	<b>18</b> PASTA BOLOÑESA FORMAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 799,1 KCAL 31,6 P 31,9 L 96,4 HC	<b>19</b> GARBANZOS ESTOFADOS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL JUGO CON PATATAS PANADERA PAN / FRUTA 748,88KCAL 29,8P 28,32L 93,7HC
<b>22</b> ARROZ CON VERDURAS FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES PAN / FRUTA 719.1 KCAL 32.3 P 25.9 L 89.2 HC	<b>23</b> MENESTRA CON REFRITO DE AJO ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA PAN / FRUTA 723 KCAL 39,4 P 26,2 L 82,4 HC	<b>24</b> ALUBIAS CON CHORIZO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA PAN / FRUTA 755,9 KCAL 30,1 P 29.9 L 91,6 HC	<b>25</b> CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON ARROZ PILAW PAN/ POSTRE LACTEO 722.6 KCAL 32.9 P 27.4 L 86.1 HC	<b>26</b> ENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN / FRUTA 735,6 KCAL 27,1 P 27,8 L 94,25 HC
<b>29</b> SOPA DE COCIDO CARNE GUISADA CON GARBANZOS PAN / FRUTA 740.4 KCAL 34.9 P 30.4 L 81.8 HC	<b>30</b> ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN / FRUTA 768 KCAL 29,4 P 30,8 L 93,3 HC			

Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

- Regístrate en el ÁREA PADRES de nuestra página, [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)
- Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

# Estimada familia:

Desde Aramark, os damos la bienvenida a un nuevo curso escolar en el que queremos estar al lado de vuestros hijos, **tanto en el comedor escolar como fuera de él.**

Sabemos que la actividad diaria que llevan los niños requiere una **alimentación variada, equilibrada, adecuada y saludable.** Por ello, nuestros menús, elaborados por un equipo propio especializado de dietistas y nutricionistas, garantizan el aporte energético y nutricional diario que los niños necesitan.

Pero la preocupación de Aramark por la salud infantil va más allá de la alimentación. Y es que, desde el año 2012, hemos implantado en más de 350 colegios de España cada año **“Vida Saludable”**, un completo programa pedagógico para **fomentar los hábitos saludables** entre los niños, sus familias y los profesores, a través de charlas, talleres y otras actividades. Estos hábitos deben tener continuidad en el hogar y en la escuela, lugares de educación y desarrollo del niño.

**“Vida Saludable”** contó en su elaboración con la colaboración de un **Comité Médico**, un equipo configurado por seis prestigiosos especialistas en nutrición pediátrica y educación física:

- **Dr. Vicente Varea Calderón**, jefe de la Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición del Hospital San Juan de Dios de Barcelona.
- **Dr. Jaime Dalmau Serra**, jefe de la Unidad de Nutrición Pediátrica del Hospital de la Fe de Valencia.
- **Dra. Rosaura Leis Trabazo**, jefa de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela.
- **Dra. Silvia Meavilla Olivas**, especialista en Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital San Juan de Dios de Barcelona.
- **Lda. Alejandra Gutiérrez Sánchez**, dietista nutricionista de la Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital San Juan de Dios de Barcelona.
- **Dra. Elena Tort del Molino**, médica especialista en Medicina de Educación Física y Deporte y docente en formación de técnicos deportivos.

En nombre de todo el equipo de Aramark, os agradecemos la confianza depositada al encargarnos el cuidado alimentario de vuestros hijos y nos ponemos a vuestra disposición.

Recibid un cordial saludo.

Pablo Alcalá  
Presidente de Aramark España



[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

iPodrás descargar nuestros menús escolares y descubrir recetas saludables, juegos educativos y mucho más!



# vida saludable

## ¿Podemos ayudarte?

Para cualquier duda o consulta, ponte en contacto con nosotros a través de [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

### TELÉFONO DE ATENCIÓN DE INCIDENCIAS CON LA GESTIÓN DE COBROS:

Castilla y León: 983 203 585 | Andalucía: 954 461 035  
Cataluña: 933 665 943

Badajoz  
924 723 406  
Barcelona  
932 402 141  
Madrid  
913 751 860

Pamplona  
948 360 810  
Salamanca  
923 197 006  
Sevilla  
954 460 613

Valladolid  
983 390 822  
Zaragoza  
976 258 315

