ENERO

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: ARAMARK

COLEGIO: ORBA MUEL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31		1	2	3
6	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CON LECHUGA FRUTA 722 KCAL 33,1 P 30,4 L 91,5 HC	8 ARROZ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 714,7 KCAL 31,9 P 25,1 L 90,3 HC	9 VERDURA TRICOLOR CANELONES EN SALSA AURORA YOGURT 818,2 KCAL 32,7 P 33,8 L 95,8 HC	10 GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS FRUTA 735,6 KCAL 27,1 P 27,8 L 94,25 HC
13 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON CHIPS FRUTA 724,8 KCAL 35,2 P 25,2 L 89,3 HC	14 SOPA DE COCIDO POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN FRUTA 680,7 KCAL 31,9 P 26,3 L 79,1 HC	15 LENTEJAS CON CHORIZO PESCADO EN SALSA VERDE FRUTA 756,3 KCAL 33,6 P 27,9 L 92,7 HC	16 PASTA CON ATÚN ESTOFADO DE TERNERA YOGURT 773,6 KCAL 39,8 P 28,4 L 89,7 HC	17 PATATAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA 744,08 KCAL 25,8 P 29,32 L 94,25 HC
20 ARROZ CON TOMATE PESCADO A LA ANDALUZA CON LECHUGA FRUTA 767,9 KCAL 32,4 P 29,9 L 92,3 HC	21 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA 725,9 KCAL 35,19 P 27,1 L 85,4 HC	22 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO FRUTA 761,88 KCAL 31,8 P 29,32 L 92,7 HC	23 J. GASTRONÓMICA ITALIANA MACARRONES A LA MATRICIANA SALTIMBOCA A LA ROMANA POSTRE ITALIANO 771,1 KCAL 33,8 P 31,5 L 88,1 HC	24 MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA FRUTA 727,3 KCAL 36,4 P 27.7 L 83,1 HC
27 LENTEJAS CON VERDURAS RODAJA DE MERLUZA CON LECHUGA FRUTA 763.2 KCAL 33.1 P 30.4 L 89.3 HC	28 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE CALABACIN FRUTA 813.4 KCAL 32.7 P 33.8 L 94.6 HC	29 SOPA DE COCIDO POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 675.5 KCAL 31.9 P 26.3 L 77.8 HC	30 CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS JARDINERA YOGURT 722.6 KCAL 32.9 P 27.4 L 86.1 HC	31 ARROZ NAPOLITANA PESCADO BLANCO EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA 722.3 KCAL 31.8 P 26.3 L 89.6 HC

¿No sabes qué preparar hoy de cena para tus hijos?
Pronto conocerás una herramienta muy práctica para planificar las cenas de forma saludable.

Programa el gusto de crecer

www.elgustodecrecer.es

RECOMENDACIONES DEL
COMITÉ MÉDICO DE ARAMARK

NO TE OLVIDES DE LA MERIENDA

Los niños deben merendar a diario, sobre todo, si realizan actividades extraescolares deportivas que requieren un mayor aporte energético.

Igual que durante el resto de comidas, **es preferible que los niños no tengan distracciones y no miren la televisión mientras meriendan.**

LA FÓRMULA DE LA MERIENDA IDEAL ES LA MISMA QUE LA DEL DESAYUNO:

lácteo + fruta + cereales (preferiblemente, cereales integrales y/o pan).