

<p>1 ¡TU OPINIÓN ES IMPORTANTE!</p> <p>PARTICIPA EN EL PROYECTO "VIDA SALUDABLE"</p>	<p>3 ACCEDE A LA WEB <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a></p> <p>AYÚDANOS A MEJORAR LOS HÁBITOS DE LOS MÁS PEQUEÑOS</p>	<p>4 SOLO POR PARTICIPAR, ENTRARÁS EN EL SORTEO DE 4 ENTRADAS GRATIS PARA PARQUER WARNER!</p> <p>PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA EL 1 DE FEBRERO DE 2012</p>	<p>5 VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>CHRISTMAS HOLIDAYS</p>	<p>6 VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>CHRISTMAS HOLIDAYS</p>	
<p>8 ESPIRALES CON TOMATE NUGGET DE PESCADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA Y LECHE SPIRAL WITH TOMATO SAUCE COALFISH NUGGETS WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT AND MILK</p>	<p>10 LENTEJAS JARDINERA TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA LENTILS WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT</p>	<p>12 PATATAS MARINERA MAGRO DE CERDO CON TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE MARINER STYLE POTATOES LEAN PORK WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRUIT AND MILK</p>	<p>12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD, FRUIT</p>	<p>13 PURÉ DE BRÓCOLI POLLO CON ARROZ SALTEADO PAN, YOGUR BROCCOLI CREAM SOUP CHICKEN WITH FRIED RICE BREAD, YOGOURT</p>	<p>KCAL 663</p> <p>Hidratos (g) 91</p> <p>Proteínas(g) 24</p> <p>Lípidos(g) 23</p>
<p>16 SOPA MINESTRONE ESCALOPE CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA Y LECHE MINESTRONE SOUP BREADED STEAK WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT AND MILK</p>	<p>17 MACARRONES GRATINADOS MERLUZA A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA GRATIN MACARONI "ANDALUZA" STYLE HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT</p>	<p>18 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA STEW HARICOT BEANS WITH VEGETABLES TUNA OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT</p>	<p>18 CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY PAN, FRUTA Y LECHE VEGETABLES CREAM SOUP WITH CROUTONS RAGOUT WITH BABY CARROT BREAD, FRUIT AND MILK</p>	<p>19 ARROZ AL HORNO CON POLLO LENGUADO MENIER CON GUIANTES PAN, YOGUR BAKED RICE WITH CHICKEN LEMON-FLAVOURED BREADED SOLE WITH PEAS BREAD, YOGOURT</p>	<p>KCAL 667</p> <p>Hidratos (g) 92</p> <p>Proteínas(g) 23</p> <p>Lípidos(g) 23</p>
<p>23 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA STEW LENTILS SPINACH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT</p>	<p>24 CODITOS CON TOMATE TILAPIA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA PASTA WITH TOMATO SAUCE COALFISH WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT</p>	<p>25 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA ESTOFADAS CON PATATAS DADO PAN, FRUTA Y LECHE SAUTEED GREEN BEANS STEW MEATBALLS WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT AND MILK</p>	<p>26 JORNADA ANDALUZA PATATAS A LO POBRE FLAMENQUINES PAN, MACEDONIA GASTRONOMIC JOURNEY POOR STYLE POTATOES CHEESE STUFFED MEAD ROLL BREAD, FRUIT SALAD</p>	<p>27 CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, YOGUR CARROT CREAM SOUP CHICKEN BREAST WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, YOGOURT</p>	<p>KCAL 684</p> <p>Hidratos (g) 94</p> <p>Proteínas(g) 23</p> <p>Lípidos(g) 24</p>
<p>29 TALLARINES EN SALSA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA ITALIAN STYLE TAGIATELLE PASTA BREADED HAKE FILLET WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT</p>	<p>31 PURÉ DE CALABACÍN CON QUESO LOMO EN SALSA CON VERDURAS PAN, FRUTA Y LECHE COURGETTE CREAM SOUP WITH CHEESE PORK LOIN IN SAUCE WITH VEGETABLES BREAD, FRUIT AND MILK</p>	<p><b>¡Te ayudamos a cenar SALUDABLEMENTE!</b></p> <p>Regístrate en nuestra web <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a> y descárgate las recomendaciones para una cena equilibrada.</p> 			<p>KCAL 688</p> <p>Hidratos (g) 93</p> <p>Proteínas(g) 25</p> <p>Lípidos(g) 24</p>

### LA CENA PERFECTA

La cena debe ser completa y equilibrada, más ligera que la comida y baja en alimentos grasos. Para que los niños digieran de la mejor manera antes de acostarse, se aconsejan tratamientos culinarios suaves – cocido, plancha o vapor.

Debe complementar a lo ingerido en la comida y elaborarse en función de lo que hayan comido durante el resto del día. Por ejemplo, si en la comida tomaron carne, la cena ideal consistiría en pescado o huevos con guarnición de verduras y fruta o lácteos como postre. Así, nos aseguramos de que reciben todos los nutrientes necesarios en una dieta sana.

Por eso, en ARAMARK nos preocupamos de que los padres conozcan lo que comen sus hijos durante el día y les proporcionamos el menú mensual para que puedas adecuar la cena de tus hijos de la mejor manera.

Si utilizas tu imaginación, podrás preparar platos originales y completos nutricionalmente.



**LA CENA PUEDE CONVERTIRSE EN UN PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR DIARIO.**

**PROCURA NO ACOSTARTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CENAR.**

### ¿Sabías que...?

La cena ayuda a mejorar la relación familiar y permite a los niños socializarse con sus padres.

Es mejor procurar mantener el diálogo familiar fuera de momentos de distracción como televisión, ordenador, etc.



Encuentra más información en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

