

SEPTIEMBRE

MENÚ GENERAL INGLÉS

GANA UN AÑO DE COMEDOR gratis!

Entra en nuestra web: www.elgustodecrecer.es y ¡descúbrelo!



Promoción válida del 1 de junio al 31 de octubre de 2011

5	6	7	8	9		
<p>12</p> <p>MACARRONES BOLOGNESA FIGURITAS DE MERLUZA CON GUI SANTES PAN, HELADO MACARONI WITH BOLONESE SAUCE FISH STICKS WITH PEAS BREAD ICE CREAM</p>	<p>13</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA STEWED LENTILS WITH RICE OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA POLLO CON PATATAS PAN FRUTA CARROT CREAM SOUP CHICKEN WITH FRENCH FRIES BREAD FRUIT</p>	<p>15</p> <p>SOPA DE VERDURAS LOMO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA VEGETABLE SOUP BAKED PORK LOIN WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE ALUBIAS LENGUADO EN SALSA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, YOGUR HARICOT BEANS SALAD SOLE WITH SAUCE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, YOGOURT</p>	KCAL	640
					Hidratos (g)	90
					Proteínas(g)	30
					Lípidos(g)	29
<p>19</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSA NAPOLITANA FILETE DE TILAPIA AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA NAPOLITAN STYLE SPAGUETTI SAUCE ROAST TILAPIA FILLET WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON PATATAS PAN, FRUTA RICE WITH TOMATO SAUCE ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y TOMATE PAN YOGUR COURGETTE CREAM SOUP SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, YOGOURT</p>	<p>23</p> <p>LENTEJAS RIOJANA RODAJA DE MERLUZA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN FRUTA RIOJANA STYLE LENTILS HAKE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT</p>	KCAL	655
					Hidratos (g)	89
					Proteínas(g)	30
					Lípidos(g)	29
<p>26</p> <p>ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN FRUTA Y LECHE HACKET SALAD GARDEN MEATBALLS BREAD FRUIT AND MILK</p>	<p>27</p> <p>PAELLA FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN FRUTA PAELLA (RICE DISH) HAKE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT</p>	<p>28</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO PAN, HELADO CHICKPEAS STEW COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, SWEET CORN AND CUCUMBER BREAD, ICE CREAM</p>	<p>29</p> <p>ESPIRALES A LA CARBONARA SOLLA A LA ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA SPIRAL WITH CARBONARA SAUCE BREADED SOLLA WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT</p>	<p>30</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE CHICKEN DRUMSTICKS WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT</p>	KCAL	670
					Hidratos (g)	91
					Proteínas(g)	30
					Lípidos(g)	30

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de ARAMARK

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.



Encuentra más recomendaciones sobre la importancia del ejercicio físico en:

www.elgustodecrecer.es



¿Sabías que... ?

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