

# ENERO

## COLEGIO PRÍNCIPE FELIPE

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de  ARAMARK

3	VACACIONES DE NAVIDAD	4	VACACIONES DE NAVIDAD	5	VACACIONES DE NAVIDAD	6	VACACIONES DE NAVIDAD			
9	ESPIRALES CON TOMATE NUGGET DE PESCADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA Y LECHE	10	LENTEJAS JARDINERA TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA	11	PATATAS MARINERA MAGRO DE CERDO CON TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE	12	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA	13	BRÓCOLI GRATINADO POLLO CON ARROZ SALTEADO PAN, YOGUR	KCAL 663 Hidratos (g) 91 Proteínas(g) 24 Lípidos(g) 23
16	SOPA MINISTRONE ESCALOPE CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA Y LECHE	17	MACARRONES GRATINADOS MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA	18	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, YOGUR	19	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY PAN, FRUTA	20	FESTIVO LOCAL	KCAL 667 Hidratos (g) 92 Proteínas(g) 23 Lípidos(g) 23
23	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE	24	CODITOS A LA CARBONARA TILAPIA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, YOGUR	25	JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA ESTOFADAS CON PATATAS DADO PAN, FRUTA	26	JORNADA ANDALUZA PATATAS A LO POBRE FLAMENQUINES PAN, MACEDONIA	27	CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA Y LECHE	KCAL 684 Hidratos (g) 94 Proteínas(g) 23 Lípidos(g) 24
30	TALLARINES EN SALSA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA	31	PURÉ DE CALABACÍN CON QUESO LOMO EN SALSA CON VERDURAS PAN, FRUTA Y LECHE	 <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>						KCAL 688 Hidratos (g) 93 Proteínas(g) 25 Lípidos(g) 24

### 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 le 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)

