

## Alimentación sana es crecimiento sano

• En ARCE, para conseguir que sus hijos reciban una alimentación **SANA y EQUILIBRADA**, elaboramos nuestros **MENÚS** para que se cumplan los siguientes objetivos:

### PRIMER OBJETIVO:

#### "Un reparto calórico idóneo"

• Para conseguirlo hemos de cuidar que el 35% de las calorías diarias se reciban en las **COMIDAS**, el 30% en las **CENAS**, el 25% en los **DESAYUNOS** y el 10% en las **MERIENDAS**.

Todos los menús suministrados por ARCE, cumplen perfectamente con el requisito de aportar el 40% de las necesidades calóricas y nutritivas diarias.

### SEGUNDO OBJETIVO:

#### "Una dieta diaria equilibrada"

• Para que sus hijos reciban una "Dieta Diaria Equilibrada", con un aporte adecuado de calorías, es imprescindible que su alimentación diaria sea **COMPLETA**. Por ello, no sólo debemos planificar adecuadamente las **COMIDAS** sino también sus **DESAYUNOS**, **MERIENDAS** y **CENAS**.

Sólo así cumpliremos la 2ª regla de oro.

Todos los menús han sido elaborados por el **DEPARTAMENTO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE ARCE**. Cualquier duda o consulta que deseen realizarnos sobre nutrición, les será atendida por nuestros especialistas en el siguiente teléfono: **902 360 030** ó al fax: **91 481 10 55**. Horario: de lunes a viernes de 10 a 15 horas.



**ALIMENTACIÓN Y RESTAURACION  
A CENTROS DE ENSEÑANZA, S.L.**

**Tel. 91 038 24 84**

Pueden solicitar al personal de ARCE la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años

Colegios



Escuelas Infantiles



Hospitales



## Ayúdenos a alimentar a su hijo

• Para que la alimentación de sus hijos sea realmente **SANA Y EQUILIBRADA**, la colaboración de los padres es de vital importancia. Por ello le pedimos que siga las siguientes recomendaciones:

### DIETA SALUDABLE

El mejor camino para seguir una dieta saludable es la variedad, consumiendo cada día alimentos de todos los grupos

### DESAYUNOS

- Fruta variada o zumos naturales.
- Cereales o pan con mermelada.
- Leche y/o derivados lácteos (yogourt...).

### MERIENDAS

- Fruta variada o bocadillo de embutido
- Leche y/o derivados lácteos (yogourt...).

### CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir:

- **PRIMERA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** legumbre + huevos, deberá **CENAR:** pasta + pollo (sin piel).
- **SEGUNDA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** arroz o patatas + pescado, deberá **CENAR:** sopa de verdura + huevos.
- **TERCERA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** pasta + pollo, deberá **CENAR:** pescado + verduras o ensalada.
- **CUARTA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** sopa + ternera, deberá **CENAR:** arroz + pescado.
- **QUINTA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** verdura + carne de cerdo, deberá **CENAR:** sopa + ternera

Todas las cenas deberán ser completadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.



**LUNES 4**

Crema de hortalizas  
Hamburguesa (burger meat)  
Patatas fritas  
Pan / Fruta fresca



**LUNES 11**

Sopa de lluvia  
Cinta de lomo a la plancha  
Patatas dado  
Pan / Fruta fresca



**LUNES 18**

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria  
Cinta de lomo a la plancha  
Pan / Fruta fresca



**LUNES 25**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

**MARTES 5**

Sopa de cocido con fideos  
Pollo

Pan / Fruta fresca

**MARTES 12**

Alubias guisadas  
Merluza

Pan / Fruta fresca

**MARTES 19**

Coditos aglio-olio con york  
Merluza en salsa verde con guisantes

Pan / Fruta fresca

**MARTES 26**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

**MIÉRCOLES 6**

Caldero de arroz con magro  
Filete de merluza andaluza

Pan / Fruta fresca/Leche

**MIÉRCOLES 13**

 Arroz eco. con verduras  
Pollo  
Pan / Fruta fresca/Leche

**MIÉRCOLES 20**

Arroz con verduras  
Tortilla de queso

Pan / Fruta fresca/Leche

**MIÉRCOLES 27**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

**JUEVES 7**

Espirales napolitana con aceitunas  
Filete de pollo al ajillo

Pan / Fruta fresca

**JUEVES 14**

Brócoli rehogado  
Tortilla de york  
Patatas fritas  
Pan / Fruta fresca

**JUEVES 21**

 Sopa de cocido con fideos eco.  
Pollo

Pan / Fruta fresca

**JUEVES 28**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

**VIERNES 1**

Arroz con verduras  
Tortilla francesa

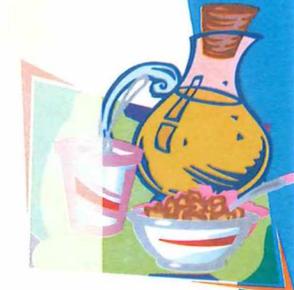
Pan / Yogur



**VIERNES 8**

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata

Pan / Yogur



**VIERNES 15**

Tallarines con tomate  
Merluza

Pan / Yogur



**VIERNES 22**

Crema de verduras  
Merluza al horno

Pan / Yogur



**VIERNES 29**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

**TRITURADO**



**LUNES 4**

Túrmix de verduras y ternera  
Trocitos de Hamburguesa con patatas (burguer meat)  
Yogur natural



**LUNES 11**

Túrmix de verduras y pollo  
Trocitos de Cinta de lomo a la plancha  
Patatas dado  
Yogur natural



**LUNES 18**

Túrmix de verduras y pollo  
Trocitos de Cinta de lomo a la plancha  
Yogur natural



**LUNES 25**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

**MARTES 5**

Túrmix de verduras y pollo  
Trocitos de Pollo  
Yogur natural

**MARTES 12**

Túrmix de verduras y pescado  
Trocitos de Merluza  
Yogur natural

**MARTES 19**

Túrmix de verduras y pescado  
Trocitos de Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur natural

**MARTES 26**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

**MIÉRCOLES 6**

Túrmix de verduras y pescado  
Trocitos de merluza andaluza  
Yogur natural

**MIÉRCOLES 13**

Túrmix de verduras y pollo  
Trocitos de pollo  
Yogur natural

**MIÉRCOLES 20**

Túrmix de verdura y ternera  
Trocitos de Tortilla de queso  
Yogur natural

**MIÉRCOLES 27**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

**JUEVES 7**

Túrmix de verduras y pollo  
Trocitos de pollo al ajillo  
Yogur natural

**JUEVES 14**

Túrmix de verduras y ternera  
Trocitos de Tortilla de york  
Patatas fritas  
Yogur natural

**JUEVES 21**

Túrmix de verduras y pollo  
Trocitos de Pollo  
Yogur natural

**JUEVES 28**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**

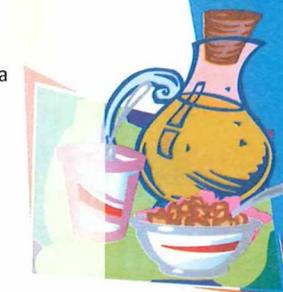
**VIERNES 1**

Túrmix de verduras y pollo  
Troitos de Tortilla francesa  
Yogur natural



**VIERNES 8**

Túrmix de verduras y pescado  
Trocitos de Tortilla de patata  
Yogur natural



**VIERNES 15**

Túrmix de verduras y pescado  
Trocitos de Merluza  
Yogur natural



**VIERNES 22**

Túrmix de verduras y pescado  
Trocitos de Merluza al horno  
Yogur natural



**VIERNES 29**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**