



Una cena saludable es fundamental para una alimentación completa y equilibrada

Regístrate en nuestra web www.elgustodecrecer.es y encuentra deliciosas recetas y consejos sobre cómo completar su alimentación con cenas saludables.

		1 CODOS GRATINADOS FILETE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN MACARONI WITH CHEESE CHICKEN BREAST WITH SALAD FRUIT AND BREAD	2 CREMA DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA YOGURT Y PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP SPANISH OMELETTE WITH SALAD YOGHURT AND BREAD	3 ARROZ MILANESA FILETE DE ABADEJO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA Y PAN MILANESE STYLE RICE COALFISH FILLET WITH LETTUCE AND SWEET CORN FRUIT AND BREAD	KCAL	700
					Hidratos (g)	91
					Proteínas (g)	30
					Lípidos (g)	30
6 FIESTA HOLIDAY	7 DÍA NO LECTIVO HOLIDAY	8 FIESTA HOLIDAY	9 ESPIRALES CON TOMATE ALBÓNDIGAS CON MENESTRA YOGURT Y PAN PASTA WITH TOMATO SAUCE MEATBALLS WITH MIXED VEGETABLES YOGHURT AND BREAD	10 PURÉ DE VERDURA FILETE DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN VEGETABLES CREAM SOUP FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND BREAD	KCAL	670
					Hidratos (g)	89
					Proteínas (g)	30
					Lípidos (g)	29
13 MACARRONES AL HORNO TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA Y PAN OVEN-BAKED MACARONI SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND ONION FRUIT AND BREAD	14 MENESTRA DE VERDURAS CON PICADILLO. CINTA DE LOMO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y PAN MIXED VEGETABLES PORK LOIN WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT AND BREAD	15 LENTEJAS GUIADAS SALCHICHAS DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y PAN STEWED LENTILS CHICKEN SAUSAGES WITH LETTUCE AND CARROT FRUIT AND BREAD	16 JUDÍAS VERDES CON TOMATE O PURÉ DE VERDURA HAMBURGUESA EN SALSA CON CHAMPIÑONES YOGURT Y PAN GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE OR VEGETABLES CREAM SOUP HAMBURGUER IN SAUCE WITH MUSROOM YOGHURT AND BREAD	17 PAELLA MIXTA FILETE ABADEJO CON ENSALADA FRUTA Y PAN MIXED PAELLA COALFISH FILLET WITH SALAD WITH SALAD	KCAL	681
					Hidratos (g)	92
					Proteínas (g)	30
					Lípidos (g)	29
20 CODOS GRATINADOS MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA Y PAN MACARONI WITH CHEESE BREADED HAKE WITH LETTUCE AND SWEET CORN FRUIT AND BREAD	21 GARBANZOS GUIADOS TORTILLA CON ENSALADA FRUTA Y PAN BEANS CHICKPEAS OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND BREAD	22 CREMA DE VERDURA POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP ROAST CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND BREAD	23 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD CHRISTMAS SPECIAL MENU	24 VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	KCAL	702
					Hidratos (g)	91
					Proteínas (g)	31
					Lípidos (g)	30



ARAMARK TE DESEA FELICES FIESTAS

y te aconseja que no abuses de los turrone, ¡aunque estén buenísimos!

Acuérdate de llevar una dieta sana también en Navidad.



Consulta nuestra web www.elgustodecrecer.es y descárgate nuestros consejos.