

ENERO

COLEGIO ANTAMIRA

Mercado elaborado por el Departamento de Nutrición de  ARARMA

1	1	4	5	6		
VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS		
ESPIRALES CON TOMATE NUGGET DE PESCADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA SPIRAL WITH TOMATO SAUCE COALFISH NUGGETS WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	LENTEJAS JARDINERA TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA LENTILS WITH VEGETABLES COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	PATATAS MARINERA MAGRO DE CERDO CON TOMATE PAN, FRUTA MARINER STYLE POTATOES LEAN PORK WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRUIT	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD, FRUIT	BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO CON ARROZ SALTEADO PAN, YOGUR GRATIN BROCCOLI CHICKEN WITH FRIED RICE BREAD, YOGOURT	KCAL	663
					Hidratos (g)	91
					Proteínas(g)	24
					Lípidos(g)	23
SOPA MINISTRONE ESCALOPE EMPANADO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA MINISTRONE SOUP BREADED STEAK WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT	MACARRONES GRATINADOS MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA GRATIN MACARONI ROAST HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, YOGUR STEW HARICOT BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, YOGOURT	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY PAN, FRUTA VEGETABLES CREAM SOUP WITH CROUTONS RAGOUT WITH BABY CARROT BREAD, FRUIT	ARROZ AL HORNO CON POLLO LENGUADO MENIER CON GUIANTES PAN, FRUTA BAKED RICE WITH CHICKEN LEMON-FLAVOURED BREADED SOLE WITH PEAS BREAD, FRUIT	KCAL	667
					Hidratos (g)	92
					Proteínas(g)	23
					Lípidos(g)	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO HUEVOS REVUELTOS CON BACÓN PAN, YOGUR STEW LENTILS WITH CHORIZO SCRAMBLED EGGS WITH BACON BREAD, YOGOURT	CODITOS A LA CARBONARA ATÚN CON TOMATE Y PATATAS DADO PAN, FRUTA CARBONARA STYLE PASTA TUNA WITH TOMATO SAUCE AND DICED POTATOES BREAD, FRUIT	JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO PAN, FRUTA SAUTEED GREEN BEANS MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT	JORNADA ANDALUZA PATATAS A LO POBRE FLAMENQUINES CON ENSALADA PAN, MACEDONIA GASTRONOMIC JOURNEY POOR STYLE POTATOES CHEESE STUFFED MEAD ROLL WITH SALAD BREAD, FRUIT SALAD	CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA CARROT CREAM SOUP CHICKEN BREAST WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	KCAL	684
					Hidratos (g)	94
					Proteínas(g)	23
					Lípidos(g)	24
TALLARINES EN SALSAS NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA NAPOLITAN STYLE TAGIATELLE PASTA BREADED HAKE FILLET WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	PURÉ DE CALABACÍN CON QUESO LOMO EN SALSA CON VERDURAS PAN, FRUTA COURGETTE CREAM SOUP WITH CHEESE PORK LOIN IN SAUCE WITH VEGETABLES BREAD, FRUIT		<p>¡Te ayudamos a cenar SALUDABLEMENTE!</p> <p>Regístrate en nuestra web www.elgustodecrecer.es 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 ingirido 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 **ARARMA** 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

