

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
2	3	4	5	6	KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
9	10	11	12	13	KCAL	1272,17
			ESPAGUETIS GRATINATS	SOPA MERAVELLA	Hidrats (g)	697,22
			CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES DAU	Lípids (g)	383,26
			GELAT	FRUITA	Proteïnes (g)	197,50
16	17	18	19	20	KCAL	3185,85
CREMA DE PASTANAGA	PAELLA MIXTA	SOPA DE PASTA	PATATA I MONGETA TENDRA	ESPAGUETI A LA CARBONARA	Hidrats (g)	1772,56
MANDONGUILLES A LA JARDINERA	FILET DE MERO AMB XIPS	CANELONS GRATINATS	CARN MAGRE AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA	Lípids (g)	945,09
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	Proteïnes (g)	468,2
23	24	25	26	27	KCAL	3138,24
PATATES MARINERA	VERDURA TRICOLOR	ESPIRALS A LA BOLONYESA	CIGRONS SALTEJATS AMB BACO	SOPA DE PASTA	Hidrats (g)	1731,48
SALSITXES DE PORC AMB AMANIDA	ESCALOPA DE LLOM AMB ENCIAM I OLIVES	VARETES DE PEIX AMB MINESTRA SALTEJADA	POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I Ceba AL FORN	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA PANADERA	Lípids (g)	934,56
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	Proteïnes (g)	472,2
30					KCAL	639,05
ARRÒS MILANESA					Hidrats (g)	351,10
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET					Lípids (g)	191,72
FRUITA					Proteïnes (g)	96,23



Guanya un any de menjador escolar gratis!

Programa

el **gust** de **créixer**

www.elgustodecrecer.es
entraràs directament en el sorteig!



vida saludable

Des d'ARAMARK, conjuntament amb el nostre Comitè Mèdic, hem impulsat el **Projecte Vida Saludable** per fomentar entre els nens uns hàbits saludables, tant físics com alimentaris. Per això, hem estudiat durant mesos els hàbits de gairebé 6.000 escolars d'entre 3 i 12 anys.

Perquè conèixe'ls bé és el primer pas per ajudar-los a créixer millor.

Quines són les principals conclusions de l'estudi?

- El 99% dels nens esmorza cada dia, encara que el 20% surt de casa sense esmorzar.
- Més del 50% no esmorza mai segons la fórmula ideal: làctics + cereals + peça de fruita o suc natural.
- El 96% berena cada dia.
- Els nens dediquen el doble d'hores a la televisió, les videoconsolles o internet que a les activitats físiques.
- Consumeixen massa proteïnes càrnies (carn, embotit...) i brioixeria i, en canvi, consumeixen poc peix, fruita, verdures, hortalisses i llegums.
- Es consumeixen erròniament massa làctics com a substituïts de l'aigua com a beguda i de la fruita com a postres.

Consulta tots els resultats i detalls de l'**estudi Vida Saludable** a www.elgustodecrecer.es.

T'hi esperem.

Benvolguda família,

Des d'ARAMARK, us donem la benvinguda a un nou curs escolar en què volem estar al costat dels vostres fills,
tant dins del menjador escolar com a fora.

Sabem que l'activitat diària que fan les criatures requereix una **alimentació variada, equilibrada, adequada i saludable**. Per això, els nostres menús, elaborats per un equip propi especialitzat de dietistes i nutricionistes, garanteixen l'aportació energètica i nutricional diària que els nens necessiten.

Però la preocupació d'ARAMARK per la salut infantil va més enllà de l'alimentació. I és que, des de l'any 2000, hem posat en pràctica en més de 350 escoles d'Espanya **"El Gust de Créixer"**, un complet programa pedagògic per **fomentar els hàbits saludables** entre les criatures, les seves famílies i els professors, mitjançant xerrades, tallers i altres activitats. Cal que aquests hàbits tinguin continuïtat a la llar i a l'escola, espais d'educació i desenvolupament de l'infant.

"El Gust de Créixer" compta amb la col·laboració del **nostre Comitè Mèdic**, un equip configurat per sis prestigiosos especialistes en nutrició pediàtrica i educació física:

- **Dr. Vicente Varea Calderón**, cap de la Secció de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.
- **Dr. Jaime Dalmau Serra**, cap de la Unitat de Nutrició Pediàtrica de l'Hospital de la Fe de València.
- **Dra. Rosaura Leis Trabazo**, cap de la Unitat de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Clínic Universitari de Santiago de Compostel·la.
- **Dra. Silvia Meavilla Olivas**, especialista en gastroenterologia, hepatologia i nutrició pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.
- **Llic. Alejandra Gutiérrez Sánchez**, dietista nutricionista de la Secció de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.
- **Dra. Elena Tort del Molino**, metgessa especialista en medicina de l'educació física i l'esport i docent en formació de tècnics esportius.

En nom de tot l'equip d'ARAMARK, us agraïm la confiança que ens heu dipositat en encarregar-nos que tinguem cura de l'alimentació dels vostres fills i ens posem a la vostra disposició.

Rebeu una salutació cordial.

Pablo Alcalá
President d'ARAMARK España



www.elgustodecrecer.es

T'hi podràs descarregar els
nostres menús escolars i
descobrir receptes saludables,
jocs educatius
i molt més!

Podem ajudar-te?

Per a qualsevol dubte o consulta, posa't en contacte amb
nosaltres a través d'elgustodecrecer@aramark.es

TELÈFON D'ATENCIÓ D'INCIDENCIES AMB LA GESTIÓ DE COBRAMENTS:

Castella i Lleó: 983 203 585 | Sevilla: 954 461 035
Catalunya, Madrid i Granada: 933 665 943

Badajoz
924 723 406
Barcelona
932 402 141
Madrid
913 751 860

Pamplona
948 360 810
Salamanca
923 197 006
Sevilla
954 460 613

Valladolid
983 390 822
Saragossa
976 258 315



SM © 2000 ARAMARK Corporation All Rights Reserved.