



Des d'Aramark, conjuntament amb el Comitè Mèdic, es va impulsar el **Projecte Vida Saludable** per fomentar entre els nens uns hàbits saludables, tant físics com alimentaris. Per això, es va estudiar els hàbits de gairebé 6.000 escolars d'entre 3 i 12 anys.

Perquè conèixer-los 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: lacticis + cereals + peça de fruita o suc natural.
- El 96% berena cada dia.
- Els nens dediquen el doble d'hores a la televisió, les videoconsoles 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 lacticis com a substituïts de l'aigua com a beguda i de la fruita com a postres.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
1	2	3	4	5	KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
8	9	10	11	12	KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
15	16	17	18	19	KCAL	3565
ARRÒS MILANESA CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA AMB ALMIVAR	MONGETA VERDA LLOM ROSTIT CEBA I XAMPINYONS FRUITA	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA I PATATA DAU FRUITA	CREMA DE VERDURES SANT JACOBO ENCIAM I BLAT DE MORO LÀCTIC	MONGETES BLANQUES ESTOFADES LLUÇ AL FORN PATATA "PANADERA" FRUITA	Hidrats (g)	435
					Lípids (g)	125
					Proteïnes (g)	130
22	23	24	25	26	KCAL	3227
SOPA D'AU CARN MAGRE AMB TOMÀQUET ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	PATATES MARINERA/CALAMARS ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURETES GELAT	PAELLA DE VERDURES FILET DE CASTANYOLA (PEIX) I TOMÀQUET AL FORN FRUITA	LLENTIES ESTOFADES TRUITA AMB TALL DE PERNIL I AMANIDA IOGURT	CREMA DE CARBASSÓ CANELONS DE CARN FRUITA	Hidrats (g)	420
					Lípids (g)	125
					Proteïnes (g)	135
29	30				KCAL	1348
FIDEUS A LA CASSOLA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA FRUITA	MONGETA VERDA AMB PATATES LLUÇ AMB TOMÀQUETS AL FORN FRUITA				Hidrats (g)	180
					Lípids (g)	52
					Proteïnes (g)	50



Ara ja pots descarregar-te cada mes els menús escolars dels teus fills:

- Registra't a l'ÀREA PARES de la nostra pàgina, www.elgustodecrecer.es
- Entra-hi amb les dades de registre utilitzades (correu electrònic i contrassenya).



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 2012, hem posat en pràctica en més de 350 escoles d'Espanya cada any **"Vida Saludable"**, 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.

"Vida Saludable" va comptar per a la seva elaboració amb la col·laboració d'un **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 Espanya



www.elgustodecrecer.es

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



vida saludable

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'INCIDÈNCIES AMB LA GESTIÓ DE COBRAMENTS:

Castella i Lleó: 983 203 585 | Andalusia: 954 461 035
Catalunya: 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

