



**Una cena saludable es fundamental para una alimentación completa y equilibrada**

Regístrate en nuestra web [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) y encuentra deliciosas recetas y consejos sobre cómo completar su alimentación con cenas saludables.

|   |   |  |   |   |               |        |
|---|---|--|---|---|---------------|--------|
|   |   | <b>1</b><br>COCIDO<br>GALLO AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA<br><br>PAN<br>YOGUR                    | <b>2</b><br>GUISO DE PATATAS<br>POLLO ASADO<br>JUDÍAS VERDES<br><br>PAN<br>FRUTA                    | <b>3</b><br>LENTEJAS<br>VARITAS DE MERLUZA<br>ENSALADA LECHUGA Y<br>ZANAHORIA<br>PAN<br>FRUTA | KCAL          | 645.26 |
|   |   |  |   |   | Hidratos (g)  | 57.20  |
|   |   |  |   |   | Proteínas (g) | 27.44  |
|   |   |  |   |   | Lípidos (g)   | 15.66  |
| <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>   | <b>9</b><br>ARROZ A LA CUBANA<br><br>FILETE MERLUZA<br>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ<br>PAN<br>FRUTA       | <b>10</b><br>POTAJE DE ALUBIAS<br><br>FLAMENQUINES<br>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ<br>PAN<br>FRUTA  | KCAL          | 628.70 |
|   |   |  |   |   | Hidratos (g)  | 56.32  |
|   |   |  |   |   | Proteínas (g) | 28.56  |
|   |   |  |   |   | Lípidos (g)   | 15.14  |
| <b>13</b><br>ESPIRALES CON TOMATE<br><br>GALLO AL HORNO<br>ZANAHORIA BABY<br><br>PAN<br>YOGUR           | <b>14</b><br>COCIDO<br><br>ALBONDIJAS JARDINERA<br>GUISANTES<br><br>PAN<br>FRUTA          | <b>15</b><br>ESTOFADO DE PATATAS<br><br>MERO AL HORNO<br>JUDIAS VERDES<br><br>PAN<br>FRUTA         | <b>16</b><br>SOPA DE ARROZ<br><br>JAMONCITOS DE POLLO<br>LECHUGA, TOMATE Y MAIZ<br><br>PAN<br>FRUTA | <b>17</b><br>LENTEJAS<br><br>TORTILLA DE PATATAS<br>MENESTRA<br><br>PAN<br>FRUTA              | KCAL          | 630.93 |
|   |   |  |   |   | Hidratos (g)  | 60.71  |
|   |   |  |   |   | Proteínas (g) | 24.09  |
|   |   |  |   |   | Lípidos (g)   | 15.20  |
| <b>20</b><br>MACARRONES<br><br>MERO AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA<br>MAÍZ Y ZANAHORIA<br>PAN<br>FRUTA | <b>21</b><br>ARROZ CON TOMATE<br><br>POLLO AL JEREZ<br><br>ZANAHORIA BABY<br>PAN<br>YOGUR | <b>22</b><br>POTAJE DE ALUBIAS<br><br>LENGUADO AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA<br><br>PAN<br>FRUTA | <b>23</b>   | <b>24</b>   | KCAL          | 638.40 |
|   |   |  |   |   | Hidratos (g)  | 58.52  |
|   |   |  |   |   | Proteínas (g) | 27.41  |
|   |   |  |   |   | Lípidos (g)   | 14.07  |



## ARAMARK TE DESEA FELICES FIESTAS

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

Acuérdate de llevar una dieta sana también en Navidad.



Consulta nuestra web  
[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) y  
descárgate nuestros consejos.