

Alimentación sana es crecimiento sano

• En ARCE, para conseguir que sus hijos reciban una alimentación **SANA y EQUILIBRADA**, elaboramos nuestros **MENÚS** para que se cumplan los siguientes objetivos:

PRIMER OBJETIVO:

"Un reparto calórico idóneo"

• Para conseguirlo hemos de cuidar que el 35% de las calorías diarias se reciban en las **COMIDAS**, el 30% en las **CENAS**, el 25% en los **DESAYUNOS** y el 10% en las **MERIENDAS**.

Todos los menús suministrados por ARCE, cumplen perfectamente con el requisito de aportar el 40% de las necesidades calóricas y nutritivas diarias.

SEGUNDO OBJETIVO:

"Una dieta diaria equilibrada"

• Para que sus hijos reciban una "Dieta Diaria Equilibrada", con un aporte adecuado de calorías, es imprescindible que su alimentación diaria sea **COMPLETA**. Por ello, no sólo debemos planificar adecuadamente las **COMIDAS** sino también sus **DESAYUNOS**, **MERIENDAS** y **CENAS**.

Sólo así cumpliremos la 2ª regla de oro.

Todos los menús han sido elaborados por el **DEPARTAMENTO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE ARCE**. Cualquier duda o consulta que deseen realizarnos sobre nutrición, les será atendida por nuestros especialistas en el siguiente teléfono: **902 360 030** ó al fax: **91 481 10 55**. Horario: de lunes a viernes de 10 a 15 horas.



ALIMENTACIÓN Y RESTAURACION A CENTROS DE ENSEÑANZA, S.L.

Esteban Terradas, 8 - Pol. Ind. Leganés
Tel.: 91 687 60 00 - Fax: 91 481 10 55
28914 Leganés (Madrid)

Pueden solicitar al personal de ARCE la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Colegios



Escuelas Infantiles



Hospitales



Ayúdenos a alimentar a su hijo

• Para que la alimentación de sus hijos sea realmente **SANA Y EQUILIBRADA**, la colaboración de los padres es de vital importancia. Por ello le pedimos que siga las siguientes recomendaciones:

DIETA SALUDABLE

El mejor camino para seguir una dieta saludable es la **variedad**, consumiendo cada día alimentos de **todos los grupos**

DESAYUNOS

- Fruta variada o zumos naturales.
- Cereales o pan con mermelada.
- Leche y/o derivados lácteos (yogourt...).

MERIENDAS

- Fruta variada o bocadillo de embutido
- Leche y/o derivados lácteos (yogourt...).

CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir:

- **PRIMERA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** legumbre + huevos, deberá **CENAR:** pasta + pollo (sin piel).
- **SEGUNDA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** arroz o patatas + pescado, deberá **CENAR:** sopa de verdura + huevos.
- **TERCERA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** pasta + pollo, deberá **CENAR:** pescado + verduras o ensalada.
- **CUARTA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** sopa + ternera, deberá **CENAR:** arroz + pescado.
- **QUINTA:** si su hijo tomó en la **COMIDA:** verdura + carne de cerdo, deberá **CENAR:** sopa + ternera.

Todas las cenas deberán ser completadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.