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 tambie´n 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.

ARCE

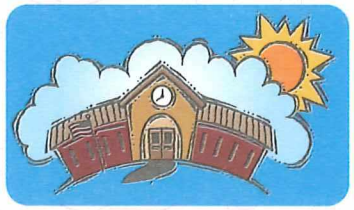
ALIMENTACIÓN Y RESTAURACION A CENTROS DE ENSEÑANZA, S.L.

Tel. 91 038 24 84

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.

El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años

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.