



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).



# MENÚ

## COLEGIO LEONÉS

Pza. de San Isidoro, 6  
C/ Corredera, 5  
Avda. José Aguado, 28

En el COLEGIO LEONES, fomentamos que el comedor sea un espacio educativo. Por ello promovemos unos hábitos alimentarios, valores y unas actitudes básicas para la educación de los niños.

Estas finalidades se concretan en nuestro proyecto educativo, con el cual trabajamos en el comedor para conseguir:

- Desarrollar hábitos y actitudes saludables.
- Garantizar una dieta sana y rica que favorezca la salud y el crecimiento.
- Desarrollar el compañerismo, el respeto y la tolerancia.
- Favorecer la continuidad de la jornada escolar con actividades complementarias y extraescolares.
- Contribuir a la organización de la vida familiar cuando el padre y la madre trabajan.

# SEPTIEMBRE 2022

<p><b>Lunes, 12</b> Sopa ( sin gluten) de cocido Pechuga plancha con patatas fritas Fruta</p>	<p><b>Martes, 13</b> Espirales (sin gluten) tricolores con tomate Salchichas ( sin gluten) con ensalada Yogurt</p>	<p><b>PRIMERA SEMANA</b></p>	<p><b>Miércoles, 14</b> Crema de calabaza Albóndigas (sin gluten) en salsa Fruta</p>	<p><b>Jueves, 15</b> Arroz con pollo Lenguado plancha con ensalada de tomate Yogurt</p>	<p><b>Viernes, 16</b> Alubias estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta</p>
<p><b>Lunes, 19</b> Macarrones( sin gluten) con atún Lomo plancha con ensalada Yogurt</p>	<p><b>Martes, 20</b> Lentejas con zanahoria y puerro Tortilla de patata y ensalada Fruta</p>	<p><b>SEGUNDA SEMANA</b></p>	<p><b>Miércoles, 21</b> Paella mixta Sajonia (Campofrío) al horno y ensalada Fruta</p>	<p><b>Jueves, 22</b> Puré de verduras Pollo asado al limón Yogurt</p>	<p><b>Viernes, 23</b> Patatas guisadas con carne Pescado plancha con ensalada Fruta</p>
<p><b>Lunes, 26</b> Puré de zanahoria Hamburguesa ( sin gluten) con guarnición Fruta</p>	<p><b>Martes, 27</b> Patatas con judías Merluza plancha con ensalada Yogurt</p>	<p><b>TERCERA SEMANA</b></p>	<p><b>Miércoles, 28</b> Garbanzos con chorizo (Torre Núñez) Tortilla con ensalada Fruta</p>	<p><b>Jueves, 29</b> Arroz con verduras Jamón asado( sin gluten) con champiñón Yogurt</p>	<p><b>Viernes, 30</b> Lentejas Campesinas Lomo plancha con ensalada Fruta</p>

**VUELTA AL COLE!!!**  
**MENÚ SIN GLUTEN**