



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

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.



MENÚ

COLEGIO LEONÉS

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

SEPTIEMBRE 2023

VUELTA AL COLE!!!

MENÚ SIN GLUTEN

Viernes, 8
 Puré de calabacín
 Hamburguesa (sin gluten)
 con tomate natural
 Fruta

Lunes, 11
 Sopa de cocido (sin gluten)
 Pechuga pollo plancha con
 ensalada
 Fruta

Martes, 12
 Pasta sin gluten con tomate (sin
 gluten)
 Salchichas naturales (sin gluten)
 con ensalada
 Yogurt

**SEGUNDA
 SEMANA**

Miércoles, 13
 Crema de calabaza
 Albóndigas (sin gluten) en
 salsa (sin gluten)
 Fruta

Jueves, 14
 Arroz con pollo
 Lenguado a la plancha con
 ensalada de tomate
 Yogurt

Viernes, 15
 Alubias estofadas (sin
 gluten)
 Tortilla francesa con
 ensalada
 Fruta

Lunes, 18
 Macarrones (sin gluten) con
 atún
 Lomo con patatas
 Yogurt

Martes, 19
 Lentejas con zanahoria y puerro
 Tortilla de patata y ensalada
 Fruta

**TERCERA
 SEMANA**

Miércoles, 20
 Arroz con tomate
 Sajonia (sin gluten) al
 horno con ensalada de
 tomate y maíz
 Fruta

Jueves, 21
 Puré de verduras
 Pollo asado al limón con
 zanahorias baby
 Yogurt

Viernes, 22
 Patatas guisadas con carne
 (sin gluten)
 Pescado a la plancha con
 ensalada
 Fruta

Lunes, 25
 Puré de zanahoria
 Jamón asado (sin gluten)
 con champiñón
 Fruta

Martes, 26
 Patatas con judías
 Pescado a la plancha con ensalada
 Yogurt

**CUARTA
 SEMANA**

Miércoles, 27
 Garbanzos con chorizo (sin
 gluten)
 Tortilla con ensalada
 Fruta

Jueves, 28
 Arroz con verduras
 Hamburguesa (sin gluten)
 con guarnición
 Yogurt

Viernes, 29
 Lentejas Campesinas (sin
 gluten)
 Filete de pollo a la plancha
 con ensalada
 Fruta

