



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 LACTOSA

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

**Lunes, 11**  
Sopa de cocido  
Pechuga a la plancha con  
ensalada  
Fruta

**Martes, 12**  
Espirales tricolores con tomate  
Salchichas naturales (sin lactosa)  
con ensalada  
Yogurt de soja

### SEGUNDA SEMANA

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

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

**Viernes, 15**  
Alubias estofadas  
Tortilla francesa con  
ensalada  
Fruta

**Lunes, 18**  
Macarrones con atún  
Lomo con patatas  
Yogurt de soja

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

### TERCERA SEMANA

**Miércoles, 20**  
Paella mixta  
Sajonia (sin lactosa) al  
horno con ensalada de  
tomate y maíz  
Fruta

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

**Viernes, 22**  
Patatas guisadas con carne  
Pescado a la plancha con  
ensalada  
Fruta

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

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

### CUARTA SEMANA

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

**Jueves, 28**  
Arroz con verduras  
Hamburguesa (sin lactosa)  
con guarnición  
Yogurt de soja

**Viernes, 29**  
Lentejas Campesinas  
Filete de pollo plancha con  
ensalada  
Fruta

