



NUTRICIÓN EQUILIBRADA

Mantener una dieta variada y saludable contribuye a prevenir problemas de salud, como **obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer**. Además, un niño con buena **alimentación** tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

MENÚ EQUILIBRADO

Un menú equilibrado aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra.



MENÚ SIN LACTOSA

La lactosa es utilizada por la industria alimentaria para mejorar el sabor, la textura y la vida útil de diferentes productos por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



MENÚ SIN GLÚTEN

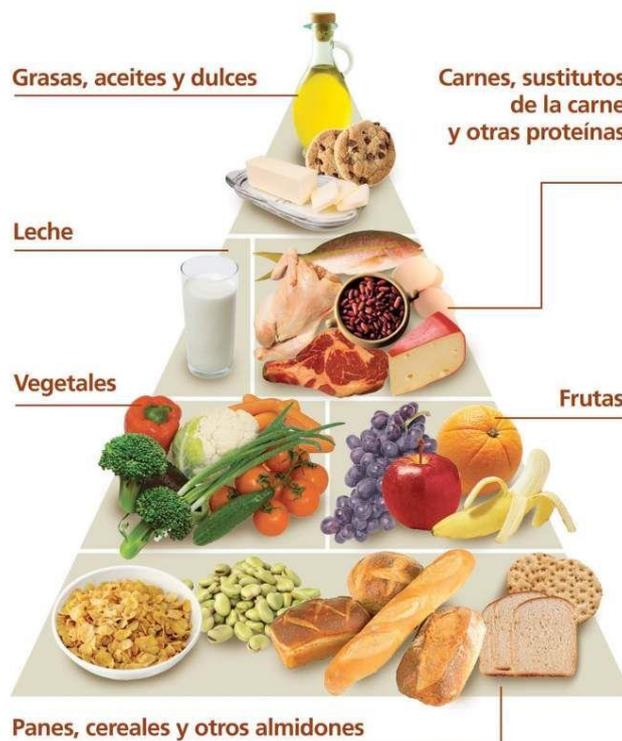
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



MENÚ

Una buena alimentación

La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños. La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La alimentación, en todas sus variantes culturales y en un sentido amplio, define la salud de las personas, su crecimiento y su desarrollo. La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro nutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. El modelo de alimentación mediterráneo es una tradición centenaria que contribuye a un excelente estado nutricional, proporciona una sensación placentera y forma parte de la cultura mundial.



Mes DICIEMBRE

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Puré de calabacín San Jacobo con champiñones Fruta
4 Arroz a la cubana Huevos fritos y salchichas naturales Fruta	5 Alubias con bacon Lenguado con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt	6 DÍA FESTIVO	7 DÍA FESTIVO	8 DÍA FESTIVO
11 Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada de tomate Fruta	12 Cocido Leonés completo Yogurt	13 Pasta boloñesa Hamburguesa de pescado con mahonesa Fruta	14 Arroz con verduras Lomo adobado con patatas Yogurt	15 Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada Fruta
18 Patatas con costilla Merluza a la romana con ensalada Fruta	19 Alubias estofadas Revuelto de jamón y queso con ensalada Yogurt	20 Sopa de fideos Sajonia con pimientos Fruta	21 Arroz con pollo Albóndigas en salsa Fruta	22 Crema de calabaza Pizza Yogurt de chocolate

¡FELIZ NAVIDAD!

Mes DICIEMBRE

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Puré de calabacín Lomo a la plancha con champiñones Fruta
4 Arroz a la cubana Huevos fritos y salchichas naturales (sin gluten) Fruta	5 Alubias con bacon (sin gluten) Lenguado a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt	6 DÍA FESTIVO	7 DÍA FESTIVO	8 DÍA FESTIVO
11 Menestra de verduras Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta	12 Cocido Leonés completo (sin gluten) Yogurt	13 Pasta boloñesa (sin gluten) Hamburguesa de pescado con mahonesa (sin gluten) Fruta	14 Arroz con verduras Lomo adobado plancha con patatas Yogurt	15 Lentejas con chorizo (sin gluten) Tortilla de patata con ensalada Fruta
18 Patatas con costilla (sin gluten) Merluza a la plancha con ensalada Fruta	19 Alubias estofadas (sin gluten) Revuelto de jamón (sin gluten) y queso con ensalada Yogurt	20 Sopa de fideos (sin gluten) Sajonia (sin gluten) con pimientos Fruta	21 Arroz con pollo Albóndigas (sin gluten) en salsa Fruta	22 Crema de calabaza Pizza (sin gluten) Yogurt de chocolate

¡FELIZ NAVIDAD!

Mes DICIEMBRE

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Puré de calabacín Lomo a la plancha con champiñones Fruta
4 Arroz a la cubana Huevos fritos y salchichas naturales (sin lactosa) Fruta	5 Alubias con bacon (sin lactosa) Lenguado a la plancha con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt de soja	6 DÍA FESTIVO	7 DÍA FESTIVO	8 DÍA FESTIVO
11 Menestra de verduras Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta	12 Cocido Leonés completo Yogurt de soja	13 Pasta boloñesa (sin lactosa) Hamburguesa de pescado (sin lactosa) con mahonesa Fruta	14 Arroz con verduras Lomo adobado plancha con patatas Yogurt de soja	15 Lentejas con chorizo (sin lactosa) Tortilla de patata con ensalada Fruta
18 Patatas con costilla (sin lactosa) Merluza a la plancha con ensalada Fruta	19 Alubias estofadas (sin lactosa) Revuelto de jamón y queso con ensalada Yogurt de soja	20 Sopa de fideos Sajonia (sin lactosa) con pimientos Fruta	21 Arroz con pollo Albóndigas (sin lactosa) en salsa Fruta	22 Crema de calabaza Pizza (sin lactosa) Yogurt de chocolate (sin lactosa)

¡FELIZ NAVIDAD!