



Colegio Leonés  
MENÚ



## 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

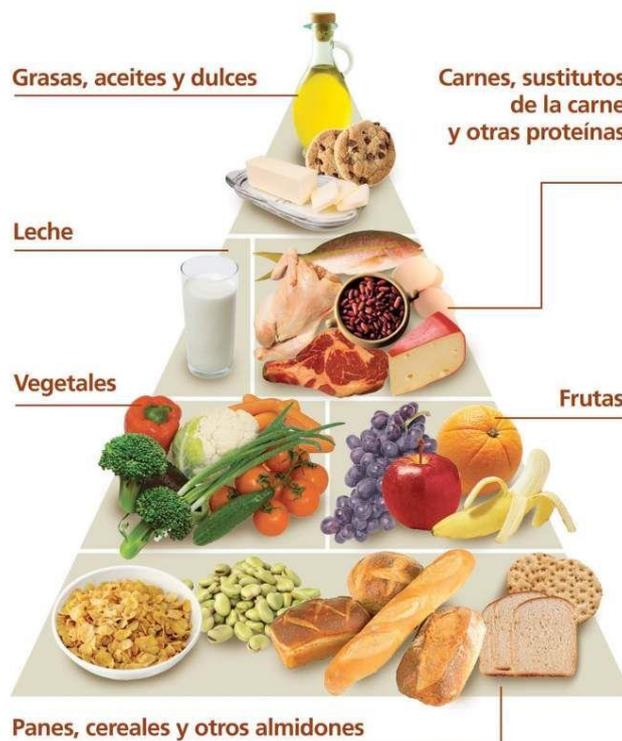
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



# 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 JUNIO

## Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Sopa de fideos Flamenquines con ensalada de tomate Fruta	<b>4</b> Patatas con costilla Merluza con ensalada Yogurt	<b>5</b> Crema de calabaza Pechuga de pollo con champiñones Fruta	<b>6</b> Lentejas con verduras Filete de lomo con patatas Yogurt	<b>7</b> Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta
<b>10</b> Potaje de judías verdes Jamón asado con pimientos Fruta	<b>11</b> Garbanzos con chorizo Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	<b>12</b> Pasta tricolor gratinada Hamburguesa con patatas Fruta	<b>13</b> Paella Figuritas de pescado con ensalada Yogurt	<b>14</b> Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Fruta
<b>17</b> Menestra de verduras San Marino con ensalada Fruta	<b>18</b> Lentejas campesinas Sajonia con patatas Yogurt	<b>19</b> Crema de calabacín Escalope con ensalada Fruta	<b>20</b> Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate y maíz Yogurt	<b>21</b> Pasta con atún Nuggets de pollo con ensalada Helado

¡¡¡FELIZ VERANO!!!

# Mes JUNIO

## Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Sopa de fideos (sin gluten) Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada de tomate Fruta	<b>4</b> Patatas con costilla (sin gluten) Merluza plancha con ensalada Yogurt	<b>5</b> Crema de calabaza Pechuga de pollo plancha con champiñones Fruta	<b>6</b> Lentejas con verduras Filete de lomo con patatas Yogurt	<b>7</b> Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas (sin gluten) Fruta
<b>10</b> Potaje de judías verdes Jamón asado (sin gluten) con pimientos Fruta	<b>11</b> Garbanzos con chorizo (sin gluten) Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	<b>12</b> Pasta tricolor (sin gluten) con tomate Hamburguesa (sin gluten) con patatas Fruta	<b>13</b> Paella (sin gluten) Pescado plancha con ensalada Yogurt	<b>14</b> Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Fruta
<b>17</b> Menestra de verduras Pescado plancha con ensalada Fruta	<b>18</b> Lentejas campesinas Sajonia (sin gluten) con patatas Yogurt	<b>19</b> Crema de calabacín Filete de lomo con ensalada Fruta	<b>20</b> Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate y maíz Yogurt	<b>21</b> Pasta (sin gluten) con atún Nuggets de pollo (sin gluten) con ensalada Helado (sin gluten)

¡¡¡FELIZ VERANO!!!

# Mes JUNIO

## Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Sopa de fideos Chuleta de pavo (sin lactosa) con ensalada de tomate Fruta	<b>4</b> Patatas con costilla Merluza plancha con ensalada Yogurt de soja	<b>5</b> Crema de calabaza Pechuga de pollo plancha con champiñones Fruta	<b>6</b> Lentejas con verduras Filete de lomo con patatas Yogurt de soja	<b>7</b> Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas (sin lactosa) Fruta
<b>10</b> Potaje de judías verdes Jamón asado (sin lactosa) con pimientos Fruta	<b>11</b> Garbanzos con chorizo (sin lactosa) Pollo asado con zanahorias baby Yogurt de soja	<b>12</b> Pasta tricolor con tomate Hamburguesa (sin lactosa) con patatas Fruta	<b>13</b> Paella (sin lactosa) Pescado plancha con ensalada Yogurt de soja	<b>14</b> Alubias estofadas Torilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Fruta
<b>17</b> Menestra de verduras Pescado plancha con ensalada Fruta	<b>18</b> Lentejas campesinas Sajonia (sin lactosa) con patatas Yogurt de soja	<b>19</b> Crema de calabacín Escalope (sin lactosa) con ensalada Fruta	<b>20</b> Garbanzos con verduras Tortilla francesa con jamón (sin lactosa) y ensalada de tomate y maíz Yogurt de soja	<b>21</b> Pasta con atún Nuggets de pollo (sin lactosa) con ensalada Helado (sin lactosa)

¡¡¡FELIZ VERANO!!!

