



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.



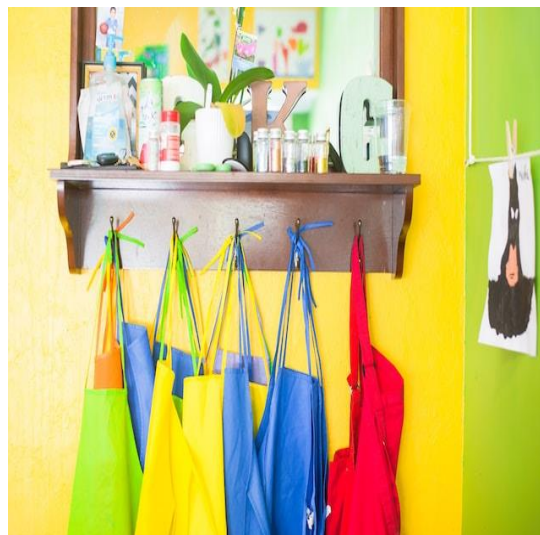
MENÚ SIN LACTOSA

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

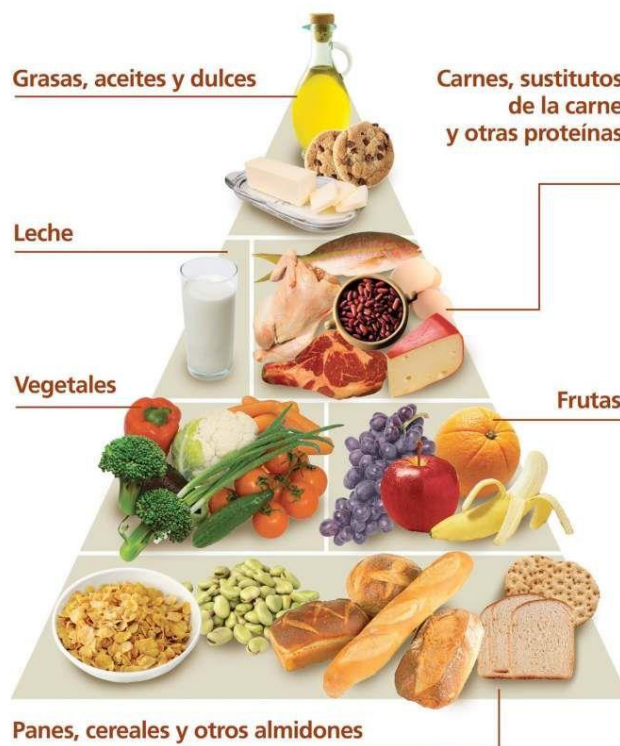
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 SEPTIEMBRE

Menú Básico

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Sopa de fideos Pechuga de pollo empanada con ensalada de tomate Fruta	10 Espirales tricolores con tomate Salchichas naturales con puré de patatas Yogurt	11 Crema de calabaza Albóndigas en salsa Fruta	12 Arroz con tomate Tortilla de jamón york Yogurt	13 Alubias estofadas Lenguado con ensalada Fruta
16 Macarrones con atún Filete de lomo con patatas Yogurt	17 Lentejas con zanahoria y puerro Tortilla de patata y ensalada Fruta	18 Paella mixta Sajonia al horno con ensalada de tomate y maíz Yogurt	19 Puré de verduras Pollo asado al limón con zanahorias baby Fruta	20 Patatas guisadas con carne Figuritas de pescado con ensalada Yogurt
23 Puré de calabacín Jamón asado con champiñones Fruta	24 Judías con patatas Merluza con ensalada Yogurt	25 Garbanzos con chorizo Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta	26 Arroz con verduras Hamburguesa con tomate Yogurt	27 Lentejas campesinas Filete de pollo con ensalada de tomate y aceitunas Fruta
30 Pasta gratinada Flamenquines con ensalada Yogurt	¡¡¡Vuelta al cole!!!			

Mes SEPTIEMBRE

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Sopa de fideos (sin gluten) Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta	10 Espirales tricolores (sin gluten) con tomate Salchichas naturales (sin gluten) con ensalada Yogurt	11 Crema de calabaza Albóndigas (sin gluten) en salsa Fruta	12 Arroz con tomate Tortilla de jamón york (sin gluten) Yogurt	13 Alubias estofadas (sin gluten) Lenguado plancha con ensalada Fruta
16 Macarrones (sin gluten) con atún Filete de lomo plancha con patatas Yogurt	17 Lentejas con zanahoria y puerro Tortilla de patata y ensalada Fruta	18 Paella mixta (sin gluten) Sajonia (sin gluten) al horno con ensalada de tomate y maíz Yogurt	19 Puré de verduras Pollo asado al limón con zanahorias baby (sin gluten) Fruta	20 Patatas guisadas con carne Pescado plancha con ensalada Yogurt
23 Puré de calabacín Jamón asado (sin gluten) con champiñones Fruta	24 Judías con patatas Merluza plancha con ensalada Yogurt	25 Garbanzos con chorizo (sin gluten) Tortilla francesa y ensalada Fruta	26 Arroz con verduras Hamburguesa (sin gluten) con tomate Yogurt	27 Lentejas campesinas Filete de pollo plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta
30 Pasta gratinada (sin gluten) Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada Yogurt	¡¡¡Vuelta al cole!!!			

Mes SEPTIEMBRE

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Sopa de fideos Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta	10 Espirales tricolores con tomate Salchichas naturales (sin lactosa) con ensalada Yogurt de soja	11 Crema de calabaza Albóndigas (sin lactosa) en salsa Fruta	12 Arroz con tomate Tortilla de jamón york (sin lactosa) Yogurt de soja	13 Alubias estofadas Lenguado plancha con ensalada Fruta
16 Macarrones con atún Filete de lomo con patatas Yogurt de soja	17 Lentejas con zanahoria y puerro Tortilla de patata y ensalada Fruta	18 Paella mixta (sin lactosa) Sajonia (sin lactosa) al horno con ensalada de tomate y maíz Yogurt de soja	19 Puré de verduras Pollo asado al limón con zanahorias baby (sin lactosa) Fruta	20 Patatas guisadas con carne Pescado plancha con ensalada Yogurt de soja
23 Puré de calabacín Jamón asado (sin lactosa) con champiñones Fruta	24 Judías con patatas Merluza plancha con ensalada Yogurt de soja	25 Garbanzos con chorizo (sin lactosa) Tortilla francesa y ensalada Fruta	26 Arroz con verduras Hamburguesa (sin lactosa) con tomate Yogurt de soja	27 Lentejas campesinas Filete de pollo plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta
30 Pasta con tomate Chuleta de pavo (sin lactosa) con ensalada Yogurt de soja	¡¡¡Vuelta al cole!!!			