



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.



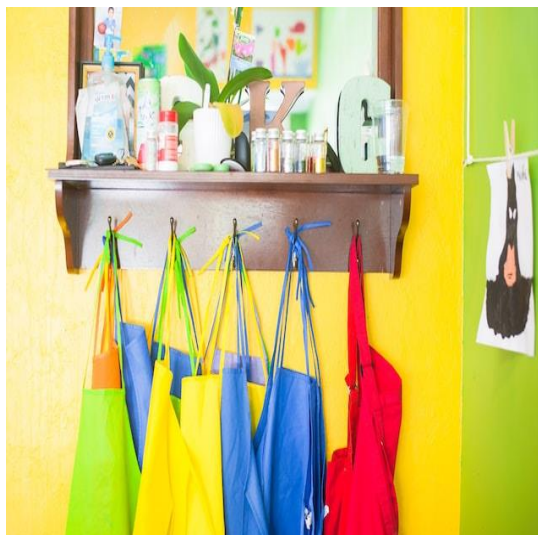
MENÚ SIN LACTOSA

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

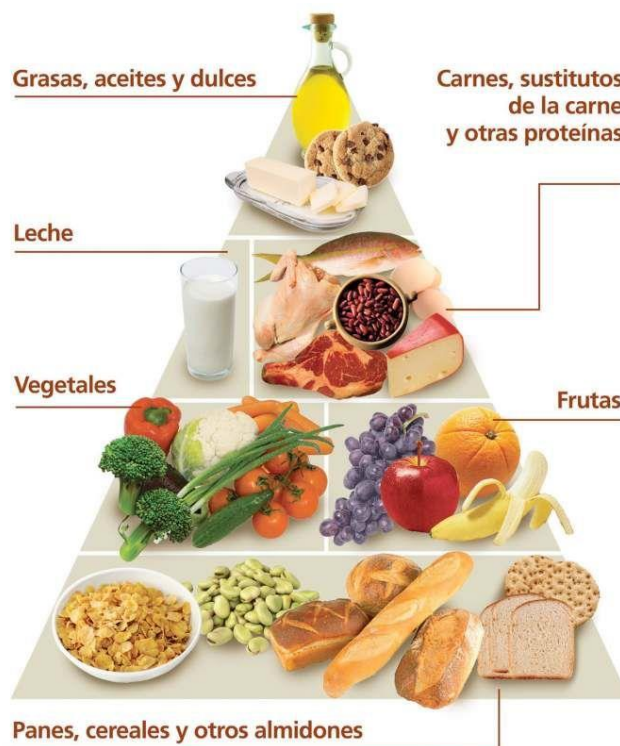
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 OCTUBRE

Menú Básico

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	1 Sopa de fideos Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta	2 Lentejas campesinas Tortilla francesa con jamón y ensalada de tomate Yogurt	3 Puré de verduras Picadillo con patatas Fruta	4 Alubias con chorizo y bacon San Marino con ensalada Yogurt
7 Menestra de verduras Jamón asado con pimientos Fruta	8 Pasta con atún Escalope con ensalada Yogurt	9 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales Fruta	10 Garbanzos estofados Pescado con ensalada Yogurt	11 Crema de calabaza Filete de lomo con patatas Fruta
14 Espaguetis boloñesa Merluza con ensalada Yogurt	15 Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta	16 Crema de puerros Filete de pollo con ensalada Yogurt	17 Arroz con verdura Hamburguesa con patatas Fruta	18 Alubias estofadas San Jacobo con ensalada tomate y maíz Yogurt
21 Potaje de judías verdes Chuleta de pavo con ensalada Fruta	22 Cocido Maragato Yogurt	23 Crema de calabacín Pollo asado con zanahorias baby Fruta	24 Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso y ensalada tomate y aceitunas Yogurt	25 Macarrones gratinados Lenguado con ensalada Fruta
28 Arroz marinera Sajonia con champiñones Yogurt	29 Patatas con costilla Merluza a la romana con ensalada Fruta	30 Alubias estofadas Albóndigas con salsa Yogurt	31 Festivo DIA NO LECTIVO	

Mes OCTUBRE

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	1 Sopa de fideos (sin gluten) Pechuga de pollo plancha con ensalada Fruta	2 Lentejas campesinas Tortilla francesa con jamón (sin gluten) y ensalada de tomate Yogurt	3 Puré de verduras Picadillo (sin gluten) con patatas Fruta	4 Alubias con chorizo (sin gluten) y bacon (sin gluten) Pescado plancha con ensalada Yogurt
7 Menestra de verduras Jamón asado (sin gluten) con pimientos Fruta	8 Pasta (sin gluten) con tomate Filete pollo plancha con ensalada Yogurt	9 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas (sin gluten) naturales Fruta	10 Garbanzos estofados Pescado plancha con ensalada Yogurt	11 Crema de calabaza Filete de lomo plancha con patatas Fruta
14 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Merluza plancha con ensalada Yogurt	15 Lentejas con chorizo (sin gluten) Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta	16 Crema de puerros Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt	17 Arroz con verdura Hamburguesa (sin gluten) con patatas Fruta	18 Alubias estofadas Jamón asado (sin gluten) plancha con tomate y maíz Yogurt
21 Potaje de judías verdes Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada Fruta	22 Cocido Maragato Yogurt	23 Crema de calabacín Pollo asado con zanahorias baby Fruta	24 Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso (sin gluten) y ensalada tomate y aceitunas Yogurt	25 Macarrones (sin gluten) con tomate Lenguado plancha con ensalada Fruta
28 Arroz con tomate Sajonia (sin gluten) con champiñones Yogurt	29 Patatas con costilla (sin gluten) Merluza plancha con ensalada Fruta	30 Alubias estofadas Albóndigas (sin gluten) con salsa Yogurt	31 Festivo DIA NO LECTIVO	

Mes OCTUBRE

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	1 Sopa de fideos Pechuga de pollo plancha con ensalada Fruta	2 Lentejas campesinas Torilla francesa con jamón (sin lactosa) y ensalada de tomate Yogurt sin lactosa	3 Puré de verduras Picadillo (sin lactosa) con patatas Fruta	4 Alubias con chorizo y bacon (sin lactosa) Pescado plancha con ensalada Yogurt sin lactosa
7 Menestra de verduras Jamón asado (sin lactosa) con pimientos Fruta	8 Pasta con atún (sin lactosa) Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt sin lactosa	9 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin lactosa) Fruta	10 Garbanzos estofados Pescado plancha con ensalada Yogurt sin lactosa	11 Crema de calabaza Filete de lomo con patatas Fruta
14 Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Merluza plancha con ensalada Yogurt sin lactosa	15 Lentejas con chorizo (sin lactosa) Torilla de patata con ensalada de tomate Fruta	16 Crema de puerros Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt sin lactosa	17 Arroz con verdura Hamburguesa (sin lactosa) con patatas Fruta	18 Alubias estofadas Jamón asado (sin lactosa) con tomate y maíz Yogurt sin lactosa
21 Potaje de judías verdes Chuleta de pavo (sin lactosa) con ensalada Fruta	22 Cocido Maragato (sin lactosa) Yogurt sin lactosa	23 Crema de calabacín Pollo asado con zanahorias baby Fruta	24 Lentejas estofadas Torilla francesa con queso y ensalada tomate y aceitunas Yogurt sin lactosa	25 Macarrones gratinados Lenguado con ensalada Fruta
28 Arroz con tomate Sajonia con champiñones Yogurt sin lactosa	29 Patatas con costilla Merluza a la romana con ensalada Fruta	30 Alubias estofadas Albóndigas con salsa Yogurt sin lactosa	31 Festivo DIA NO LECTIVO	