



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.



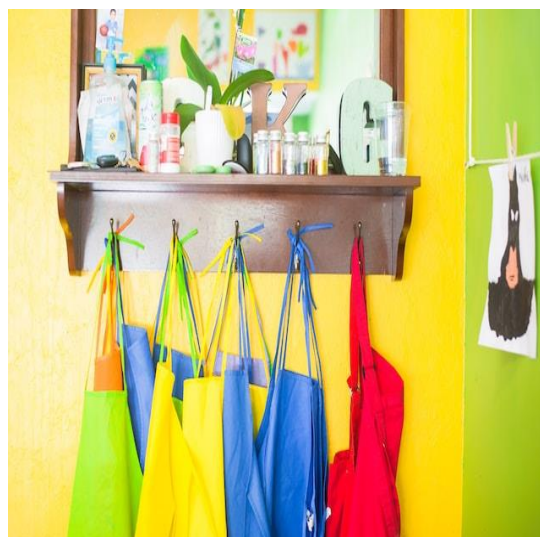
MENÚ SIN LACTOSA

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

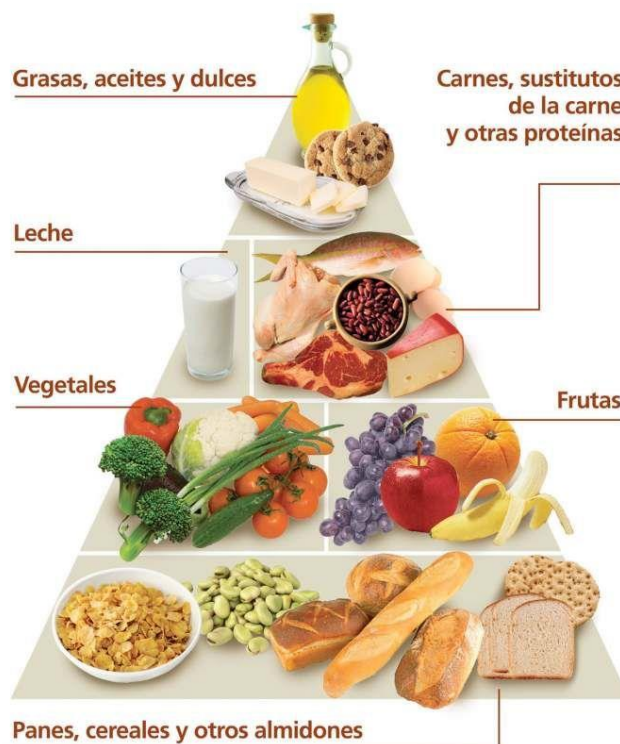
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 Enero

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		8 Sopa de fideos Pizza Yogurt	9 Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta	10 Arroz con pollo Lomo con ensalada Yogurt
13 Brócoli con patata Sajonia con champiñones Fruta	14 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales Yogurt	15 Puré de verduras Pollo asado con guisantes Fruta	16 Pasta con atún Escalope con ensalada de tomate y maíz Yogurt	17 Garbanzos estofados con verdura Bacalao en salsa con ensalada Fruta
20 Espaguetis boloñesa Merluza con ensalada Yogurt	21 Crema de puerros Picadillo con patatas Fruta	22 Alubias estofadas Tortilla francesa con atún y ensalada Yogurt	23 Arroz con verduras Hamburguesa con ketchup Fruta	24 Lentejas con chorizo Pechuga de pollo con pimientos Yogurt
27 Patatas a la riojana San Marino con ensalada Fruta	28 Caracolas con tomate y queso gratinado Tortilla de patatas con ensalada Yogurt	29 Cocido completo Fruta	30 Puré de calabacín Jamón asado con ensalada de tomate Yogurt	31 Paella Jamoncitos de pollo al limón con zanahorias baby Fruta

Mes Enero

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		8 Sopa de fideos (sin gluten) Pizza (sin gluten) Yogurt	9 Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso (sin gluten) y ensalada Fruta	10 Arroz con pollo Lomo con ensalada Yogurt
13 Brócoli con patata Sajonia (sin gluten con champiñones) Fruta	14 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin gluten) Yogurt	15 Puré de verduras Pollo asado con guisantes Fruta	16 Pasta con atún Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada de tomate y maíz Yogurt	17 Garbanzos estofados con verdura Bacalao a la plancha con ensalada Fruta
20 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Merluza plancha con ensalada Yogurt	21 Crema de puerros Picadillo (sin gluten) con patatas Fruta	22 Alubias estofadas Tortilla francesa con atún y ensalada Yogurt	23 Arroz con verduras Hamburguesa (sin gluten) con ketchup (sin gluten) Fruta	24 Lentejas con chorizo Pechuga de pollo plancha con pimientos (sin gluten) Yogurt
27 Patatas a la riojana Pescado plancha con ensalada Fruta	28 Caracolas con tomate y queso gratinado (sin gluten) Tortilla de patatas con ensalada Yogurt	29 Cocido completo (sin gluten) Fruta	30 Puré de calabacín Jamón asado (sin gluten) con ensalada de tomate Yogurt	31 Arroz con tomate Jamoncitos de pollo al limón con zanahorias baby Fruta

Mes Enero

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		8 Sopa de fideos Pizza (sin lactosa) Yogurt sin lactosa	9 Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada Fruta	10 Arroz con pollo Lomo con ensalada Yogurt sin lactosa
13 Brócoli con patata Sajonia (sin lactosa) con champiñones Fruta	14 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin lactosa) Yogurt sin lactosa	15 Puré de verduras Pollo asado con guisantes Fruta	16 Pasta con atún Chuleta de pavo (sin lactosa) con ensalada de tomate y maíz Yogurt sin lactosa	17 Garbanzos estofados con verdura Bacalao a la plancha con ensalada Fruta
20 Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Merluza plancha con ensalada Yogurt sin lactosa	21 Crema de puerros Picadillo (sin lactosa) con patatas Fruta	22 Alubias estofadas Tortilla francesa con atún y ensalada Yogurt sin lactosa	23 Arroz con verduras Hamburguesa (sin lactosa) con ketchup Fruta	24 Lentejas con chorizo (sin lactosa) Pechuga de pollo plancha con pimientos (sin lactosa) Yogurt sin lactosa
27 Patatas a la riojana (sin lactosa) Pescado plancha con ensalada Fruta	28 Caracolas con tomate y queso gratinado (sin lactosa) Tortilla de patatas con ensalada Yogurt sin lactosa	29 Cocido completo Fruta	30 Puré de calabacín Jamón asado (sin lactosa) con ensalada de tomate Yogurt sin lactosa	31 Arroz con tomate Jamoncitos de pollo al limón con zanahorias baby Fruta