



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.



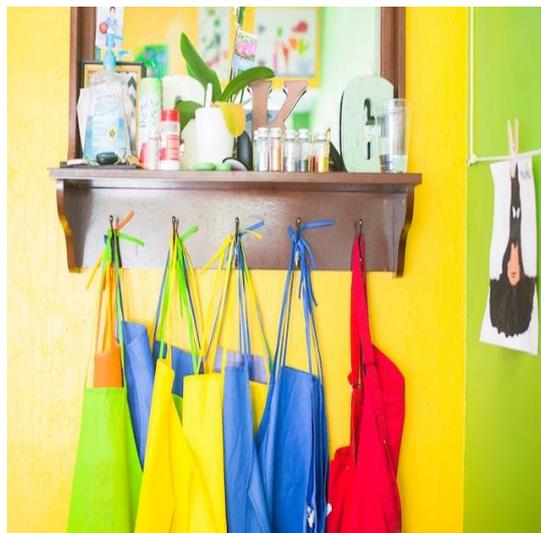
MENÚ SIN LACTOSA

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

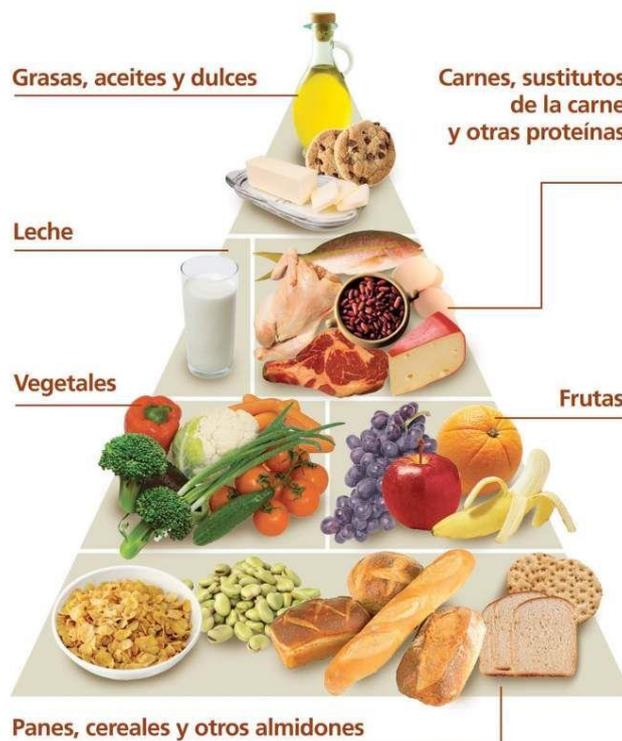
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 FEBRERO

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Menestra de verduras Lomo con patatas Yogurt	4 Alubias estofadas Chuleta de pavo al ajillo con champiñones Fruta	5 Puré de zanahoria Flamenquines con tomate y aceitunas Yogurt	6 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales Fruta	7 Garbanzos con bacon Bacalao empanado con ensalada Yogurt
10 Paella Escalope con ensalada Fruta	11 Patatas con costilla Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate Yogurt	12 Lentejas con chorizo Hamburguesa de potón con mahonesa Fruta	13 Espaguetis boloñesa Crocante de pollo con ensalada Yogurt	14 Puré de verduras Jamón asado con pimientos Fruta
17 Arroz con verdura Sajonia con ensalada Yogurt	18 Judías verdes con patatas Albóndigas en salsa Fruta	19 Sopa de fideos Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	20 Alubias con bacon Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta	21 Lasaña gratinada Chispas de merluza con ensalada Yogurt
24 Crema de calabaza Minicachopo con tomate y maíz Fruta	25 Garbanzos con verdura Tortilla francesa con jamón york y ensalada Yogurt	26 Caracolas con tomate y queso gratinado Picadillo con patatas Fruta	27 Lentejas campesinas Lenguado con ensalada Yogurt	28 Arroz con calamares y gambas Pechuga de pollo con ensalada Fruta

Mes FEBRERO

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Menestra de verduras Lomo con patatas Yogurt	4 Alubias estofadas (sin gluten) Chuleta de pavo al ajillo (sin gluten) con champiñones (sin gluten) Fruta	5 Puré de zanahoria Filete de pollo plancha con tomate y aceitunas Yogurt	6 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin gluten) Fruta	7 Garbanzos con bacon (sin gluten) Bacalao plancha con ensalada Yogurt
10 Arroz con tomate Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada Fruta	11 Patatas con costilla (sin gluten) Tortilla francesa y ensalada de tomate Yogurt	12 Lentejas con chorizo (sin gluten) Pescado plancha con mahonesa (sin gluten) Fruta	13 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt	14 Puré de verdura Jamón asado (sin gluten) con pimientos (sin gluten) Fruta
17 Arroz con verduras Sajonia (sin gluten) con ensalada Yogurt	18 Judías verdes con patatas Albóndigas (sin gluten) en salsa Fruta	19 Sopa de fideos (sin gluten) Pollo asado (sin gluten) con zanahorias baby Yogurt	20 Alubias con bacon Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta	21 Pasta (sin gluten) con tomate Merluza plancha con ensalada Yogurt
24 Crema de calabaza Filete de lomo con tomate y maíz Fruta	25 Garbanzos con verdura Tortilla francesa con jamón york (sin gluten) y ensalada Yogurt	26 Caracolas (sin gluten) con tomate Picadillo (sin gluten) con patatas Fruta	27 Lentejas campesinas Lenguado plancha con ensalada Yogurt	28 Arroz con tomate Pechuga de pollo plancha con ensalada Fruta

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Menestra de verduras Lomo con patatas Yogurt sin lactosa	4 Alubias estofadas Chuleta de pavo al ajo con champiñones Fruta	5 Puré de zanahoria Filete de pollo plancha con tomate y aceitunas Yogurt sin lactosa	6 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin lactosa) Fruta	7 Garbanzos con bacon (sin lactosa) Bacalao plancha con ensalada Yogurt sin lactosa
10 Arroz con tomate Escalope con ensalada Fruta	11 Patatas con costilla (sin lactosa) Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada de tomate Yogurt sin lactosa	12 Lentejas con chorizo Pescado plancha con mahonesa (sin lactosa) Fruta	13 Espaguetis boloñesa Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt sin lactosa	14 Puré de verdura Jamón asado (sin lactosa) con pimientos (sin lactosa) Fruta
17 Arroz con verdura Sajonia (sin lactosa) con ensalada Yogurt sin lactosa	18 Judías verdes con patatas Albóndigas (sin lactosa) en salsa Fruta	19 Sopa de fideos (sin lactosa) Pollo asado con zanahorias baby Yogurt sin lactosa	20 Alubias con bacon (sin lactosa) Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta	21 Pasta con tomate Merluza plancha con ensalada Yogurt sin lactosa
24 Crema de calabaza Filete de lomo con tomate y maíz Fruta	25 Garbanzos con verdura Tortilla francesa con jamón york (sin lactosa) y ensalada Yogurt sin lactosa	26 Caracolas con tomate y queso gratinado (sin lactosa) Picadillo (sin lactosa) con patatas Fruta	27 Lentejas campesinas Lengüado plancha con ensalada Yogurt sin lactosa	28 Arroz con tomate Pechuga de pollo plancha con ensalada Fruta