



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

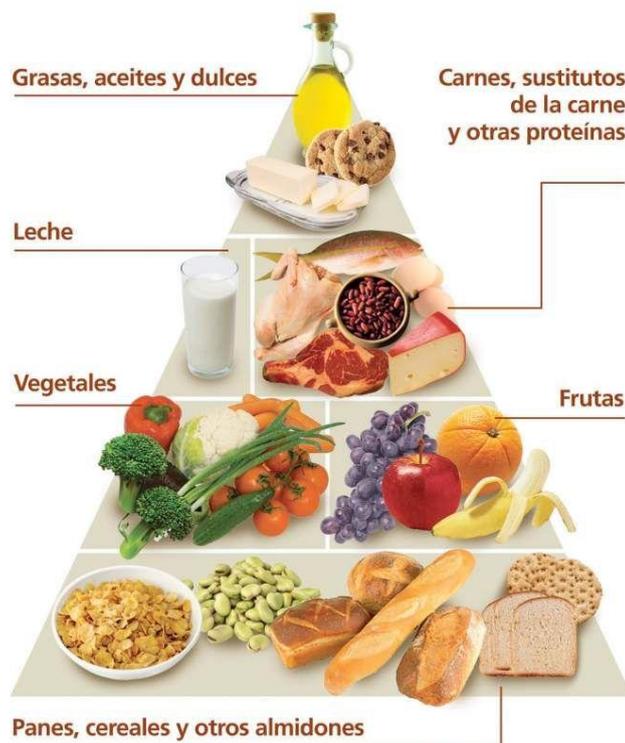
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 ABRIL

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Alubias estofadas Pechuga de pollo con zanahorias baby Yogurt	2 Puré de verduras Picadillo con patatas Fruta	3 Espaguetis boloñesa Tortilla de patata con ensalada de tomate y maíz Yogurt	4 Garbanzos con verduras Merluza con ensalada Fruta
7 Potaje de judías verdes Filete de lomo con champiñones Yogurt	8 Sopa de fideos Flamenquines con ensalada Fruta	9 Crema de calabaza Pollo asado con patatas Yogurt	10 Lentejas con chorizo Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate y aceitunas Fruta	11 Arroz con verduras Lenguado con ensalada Yogurt
VACACIONES SEMANA SANTA				
			24 Caracolas con queso Bacalao al horno con ensalada Yogurt	25 Crema de puerros Filete de pollo con patatas Fruta
28 Menestra de verduras Sajonia con pimientos Yogurt	29 Garbanzos con chorizo y bacon Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate Fruta	30 Patatas con costilla Escalope con ensalada Yogurt		

Mes ABRIL

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Alubias estofadas Pechuga de pollo plancha con zanahorias baby Yogurt	2 Puré de verduras Picadillo (sin gluten) con patatas Fruta	3 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Tortilla de patata con ensalada de tomate y maíz Yogurt	4 Garbanzos con verduras Merluza plancha con ensalada Fruta
7 Potaje de judías verdes Filete de lomo con champiñones Yogurt	8 Sopa de fideos (sin gluten) Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada Fruta	9 Crema de calabaza Pollo asado con patatas Yogurt	10 Lentejas con chorizo (sin gluten) Tortilla francesa y ensalada de tomate y aceitunas Fruta	11 Arroz con verduras Lenguado plancha con ensalada Yogurt
VACACIONES SEMANA SANTA				
			24 Caracolas (sin gluten) con tomate Bacalao al horno con ensalada Yogurt	25 Crema de puerros Filete de pollo plancha con patatas Fruta
28 Menestra de verduras Sajonia (sin gluten) con pimientos Yogurt	29 Garbanzos con chorizo y bacon (sin gluten) Filete de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta	30 Patatas con costilla (sin gluten) Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada Yogurt		

Mes ABRIL

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Alubias estofadas Pechuga de pollo con zanahorias baby Yogurt de soja	2 Puré de verduras Picadillo (sin lactosa) con patatas Fruta	3 Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Tortilla de patata con ensalada de tomate y maíz Yogurt de soja	4 Garbanzos con verduras Merluza plancha con ensalada Fruta
7 Potaje de judías verdes Filete de lomo con champiñones Yogurt de soja	8 Sopa de fideos Chuleta de pavo con ensalada Fruta	9 Crema de calabaza Pollo asado con patatas Yogurt de soja	10 Lentejas con chorizo (sin lactosa) Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada de tomate y aceitunas Fruta	11 Arroz con verduras Lenguado plancha con ensalada Yogurt de soja
VACACIONES SEMANA SANTA				
			24 Caracolas con queso (sin lactosa) Bacalao al horno con ensalada Yogurt de soja	25 Crema de puerros Filete de pollo plancha con patatas Fruta
28 Menestra de verduras Sajonia (sin lactosa) con pimientos Yogurt de soja	29 Garbanzos con chorizo y bacon (sin lactosa) Filete de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta	30 Patatas con costilla (sin lactosa) Chuleta de pavo con ensalada Yogurt de soja		