



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

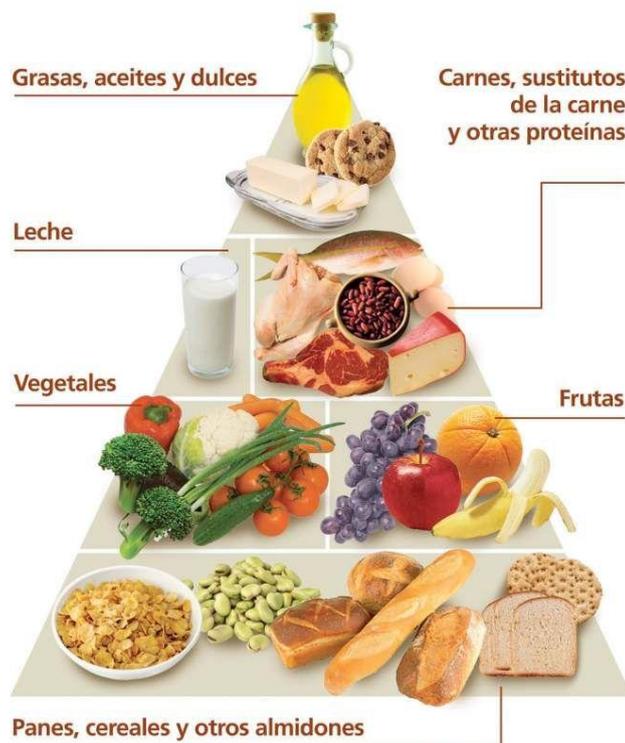
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 MAYO

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <i>DÍA FESTIVO</i>	2 <i>DÍA NO LECTIVO</i>
5 Brócoli con patata San Jacobo con ensalada Fruta	6 Sopa de fideos Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	7 Puré de verduras Picadillo con patatas Fruta	8 Lentejas campesinas Lenguado con ensalada Yogurt	9 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales Fruta
12 Espaguetis boloñesa Pechuga de pollo con ensalada Yogurt	13 Alubias con chorizo Tortilla francesa con atún con ensalada de tomate y maíz Fruta	14 Crema de puerros Filete con pimientos Yogurt	15 Arroz con verduras Albóndigas con salsa Fruta	16 Garbanzos estofados San Marino con ensalada Yogurt
19 Crema de calabacín Escalope con ensalada Fruta	20 Cocido Maragato Yogurt	21 Arroz con pollo Merluza en salsa con ensalada Fruta	22 Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada de tomate Yogurt	23 Pasta con atún Filete de lomo con patatas Fruta
26 Menestra de verduras Jamón asado con patatas Yogurt	27 Paella Chuleta de pavo al ajillo con ensalada Fruta	28 Alubias con bacon Tortilla francesa con queso y ensalada Yogurt	29 Pasta tricolor gratinada Bacalao con ensalada Fruta	30 Crema de zanahorias Filete de pollo con champiñones Helado

Mes MAYO

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <i>DÍA FESTIVO</i>	2 <i>DÍA NO LECTIVO</i>
5 Brócoli con patata Filete de lomo con ensalada Fruta	6 Sopa de fideos (sin gluten) Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	7 Puré de verduras Picadillo (sin gluten) con patatas Fruta	8 Lentejas campesinas Lenguado con ensalada Yogurt	9 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin gluten) Fruta
12 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Pechuga de pollo plancha con ensalada Yogurt	13 Alubias con chorizo (sin gluten) Tortilla francesa con atún con ensalada de tomate y maíz Fruta	14 Crema de puerros Filete plancha con pimientos Yogurt	15 Arroz con verduras Albóndigas (sin gluten) con salsa Fruta	16 Garbanzos estofados Pescado plancha con ensalada Yogurt
19 Crema de calabacín Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada Fruta	20 Cocido Maragato (sin gluten) Yogurt	21 Arroz con pollo Merluza plancha con ensalada Fruta	22 Lentejas con chorizo (sin gluten) Tortilla de patata con ensalada de tomate Yogurt	23 Pasta con atún (sin gluten) Filete de lomo con patatas Fruta
26 Menestra de verduras (sin gluten) Jamón asado (sin gluten) con patatas Yogurt	27 Arroz con tomate Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada Fruta	28 Alubias con bacon (sin gluten) Tortilla francesa con queso y ensalada Yogurt	29 Pasta tricolor con tomate (sin gluten) Bacalao plancha con ensalada Fruta	30 Crema de zanahorias Filete de pollo plancha con champiñones Helado sin gluten

Mes MAYO

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <i>DÍA FESTIVO</i>	1 <i>DÍA NO LECTIVO</i>
5 Brócoli con patata Filete de lomo con ensalada Fruta	6 Sopa de fideos Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	7 Puré de verduras Picadillo (sin lactosa) con patatas Fruta	8 Lentejas campesinas Lenguado con ensalada Yogurt	9 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin lactosa) Fruta
12 Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Pechuga de pollo con ensalada Yogurt	13 Alubias con chorizo (sin lactosa) Tortilla francesa con atún con ensalada de tomate y maíz Fruta	14 Crema de puerros Filete plancha con pimientos Yogurt	15 Arroz con verduras Albóndigas (sin lactosa) con salsa Fruta	16 Garbanzos estofados (sin lactosa) Pescado plancha con ensalada Yogurt
19 Crema de calabacín Escalope con ensalada Fruta	20 Cocido Maragato Yogurt	21 Arroz con pollo Merluza en salsa con ensalada Fruta	22 Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada de tomate Yogurt	23 Pasta con atún Filete de lomo con patatas Fruta
26 Menestra de verduras (sin lactosa) Jamón asado (sin lactosa) con patatas Yogurt	27 Arroz con tomate Chuleta de pavo al ajillo con ensalada Fruta	28 Alubias con bacon (sin lactosa) Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada Yogurt	29 Pasta tricolor gratinada (sin lactosa) Bacalao plancha con ensalada Fruta	30 Crema de zanahorias Filete de pollo plancha con champiñones Helado sin lactosa