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.

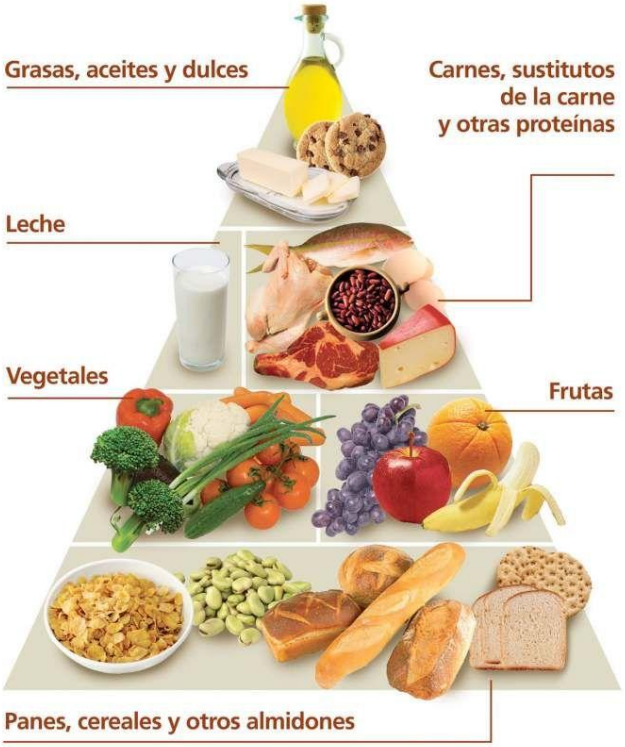
MENÚ SIN GLÚTEN

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 JUNIO

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Sopa de fideos Escalope con ensalada de tomate Fruta	**3** Patatas con costilla Merluza con pisto Yogurt	**4** Lentejas con verduras Filete de lomo con patatas Fruta	**5** Crema de calabaza Pechuga de pollo con zanahoria baby Yogurt	**6** Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales Fruta
9 Potaje de judías verdes Chuleta de Sajonia con champiñones Fruta	**10** Garbanzos con chorizo Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt	**11** Ensalada de pasta Hamburguesa con patatas Fruta	**12** Puré de puerros Pollo asado al chilindrón Helado	**13** Paella Pescado al horno con ensalada Fruta
16 Menestra de verduras Flamenquines con ensalada Fruta	**17** Alubias estofadas Bacalao con ensalada Yogurt	**18** Crema de calabacín Jamón asado con pimientos Fruta	**19** Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate y maíz Yogurt	**20** Pasta gratinada Filete de pollo con patatas Fruta
23 Puré de verdura Pizza Yogurt	¡¡¡FELIZ VERANO!!!			

Mes JUNIO

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Sopa de fideos (sin gluten) Chuleta de pavo con ensalada de tomate Fruta	**3** Patatas con costilla (sin gluten) Merluza plancha con pisto Yogurt	**4** Lentejas con verduras Filete de lomo con patatas Fruta	**5** Crema de calabaza Pechuga de pollo plancha con zanahorias baby Yogurt	**6** Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin gluten) Fruta
9 Potaje de judías verdes Chuleta de Sajonia (sin gluten) con champiñones Fruta	**10** Garbanzos con chorizo (sin gluten) Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt	**11** Ensalada de pasta (sin gluten) Hamburguesa (sin gluten) con patatas Fruta	**12** Puré de puerros Pollo asado al chilindrón Helado (sin gluten)	**13** Arroz con tomate Pescado al horno (sin gluten) con ensalada Fruta
16 Menestra de verduras Filete de lomo con ensalada Fruta	**17** Alubias estofadas Bacalao plancha con ensalada Yogurt	**18** Crema de calabacín Jamón asado con pimientos (sin gluten) Fruta	**19** Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso (sin gluten) y ensalada de tomate y maíz Yogurt	**20** Pasta gratinada (sin gluten) Filete de pollo plancha con patatas Fruta
23 Puré de verdura Pizza (sin gluten) Yogurt	¡¡¡FELIZ VERANO!!!			

Mes JUNIO

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Sopa de fideos Chuleta de pavo con ensalada de tomate Fruta	**3** Patatas con costilla (sin lactosa) Merluza plancha con pisto Yogurt sin lactosa	**4** Lentejas con verduras Filete de lomo con patatas Fruta	**5** Crema de calabaza Pechuga de pollo con zanahoria baby Yogurt sin lactosa	**6** Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin lactosa) Fruta
9 Potaje de judías verdes Chuleta de Sajonia (sin lactosa) con champiñones Fruta	**10** Garbanzos con chorizo (sin lactosa) Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt sin lactosa	**11** Ensalada de pasta (sin lactosa) Hamburguesa (sin lactosa) con patatas Fruta	**12** Puré de puerros Pollo asado al chilindrón Helado (sin lactosa)	**13** Arroz con tomate Pescado al horno (sin lactosa) con ensalada Fruta
16 Menestra de verduras Filete de lomo con ensalada Fruta	**17** Alubias estofadas Bacalao plancha con ensalada Yogurt sin lactosa	**18** Crema de calabacín Jamón asado con pimientos (sin lactosa) Fruta	**19** Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada de tomate y maíz Yogurt sin lactosa	**20** Pasta gratinada (sin lactosa) Filete de pollo con patatas Fruta
23 Puré de verdura Pizza (sin lactosa) Yogurt (sin lactosa)	¡¡¡FELIZ VERANO!!!			