



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

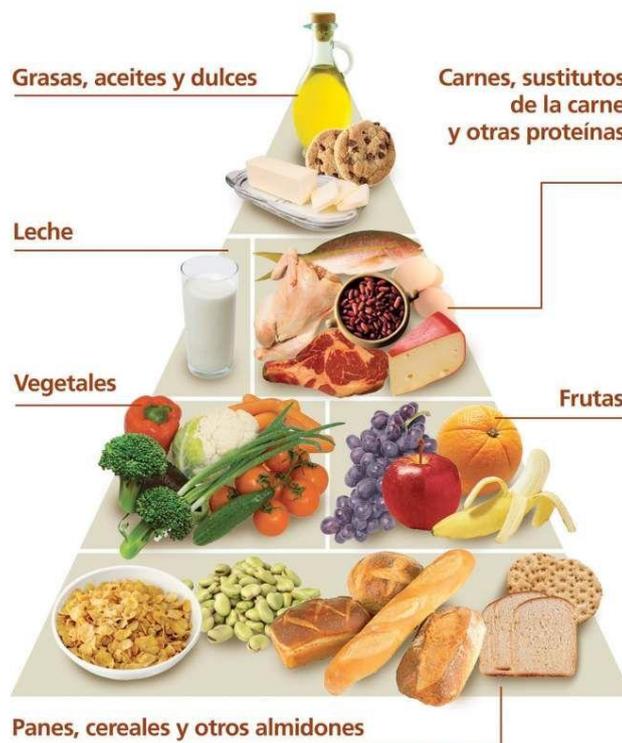
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 SEPTIEMBRE

Menú Básico

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Paella mixta Filete de lomo con patatas Fruta	9 Sopa de fideos Pechuga de pollo empanada con ensalada de tomate Fruta	10 Crema de calabaza Albóndigas en salsa Yogurt	11 Alubias estofadas Lenguado con ensalada Fruta	12 Aroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales Yogurt
15 Paella mixta Filete de lomo con patatas Fruta	16 Patatas guisadas con carne Bacalao con ensalada Yogurt	17 Lentejas campesinas Tortilla de patata con ensalada Fruta	18 Puré de verduras Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	19 Macarrones con atún Sajonia al horno con ensalada de tomate y maíz Fruta
22 Puré de calabacín Jamón asado con champiñones Yogurt	23 Espaguetis boloñesa Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta	24 Garbanzos con chorizo Merluza con ensalada Yogurt	25 Arroz con verduras Hamburguesa con tomate Fruta	26 Judías verdes con patatas Filete de pollo con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt
29 Pasta gratinada Escalope con pimientos Yogurt	30 Alubias con bacon Muslitos de pollo al limón con ensalada Fruta			

Mes SEPTIEMBRE

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	9 Sopa de fideos (sin gluten) Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta	10 Crema de calabaza Albóndigas (sin gluten) en salsa Yogurt	11 Alubias estofadas (sin gluten) Lenguado plancha con ensalada Fruta	12 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin gluten) Yogurt
15 Arroz con tomate Filete de lomo plancha con patatas Fruta	16 Patatas guisadas con carne (sin gluten) Bacalao plancho con ensalada Yogurt	17 Lentejas campesinas Tortilla de patata con ensalada Fruta	18 Puré de verduras Pollo asado (sin gluten) con zanahorias baby Yogurt	19 Macarrones con atún (sin gluten) Sajonia al horno (sin gluten) con ensalada de tomate y maíz Fruta
22 Puré de calabacín Jamón asado (sin gluten) con champiñones Yogurt	23 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Tortilla francesa y ensalada Fruta	24 Garbanzos con chorizo (sin gluten) Merluza plancha con ensalada Yogurt	25 Arroz con verduras Hamburguesa (sin gluten) con tomate Fruta	26 Judías verdes con patatas Filete de pollo plancha con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt
29 Pasta con tomate (sin gluten) Filete de lomo con pimientos Yogurt	30 Alubias con bacon (sin gluten) Muslitos de pollo (sin gluten) al limón con ensalada Fruta	¡¡¡VUELTA AL COLE!!!		

Mes SEPTIEMBRE

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	9 Sopa de fideos Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta	10 Crema de calabaza Albóndigas (sin lactosa) en salsa Yogurt de soja	11 Alubias estofadas Lenguado plancha con ensalada Fruta	12 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin lactosa) Yogurt de soja
15 Arroz con tomate Filete de lomo con patatas Fruta	16 Patatas guisadas con carne Bacalao plancha con ensalada Yogurt de soja	17 Lentejas campesinas Tortilla de patata con ensalada Fruta	18 Puré de verduras Pollo asado con zanahorias baby Yogurt de soja	19 Macarrones con atún Sajonia al horno (sin lactosa) con ensalada de tomate y maíz Fruta
22 Puré de calabacín Jamón asado con champiñones Yogurt de soja	23 Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada Fruta	24 Garbanzos con chorizo (sin lactosa) Merluza con ensalada Yogurt de soja	25 Arroz con verduras Hamburguesa (sin lactosa) con tomate Fruta	26 Judías verdes con patatas Filete de pollo plancha con ensalada de tomate y aceitunas Yogurt de soja
29 Pasta gratinada (sin lactosa) Filete de lomo con pimientos Yogurt de soja	30 Alubias con bacon (sin lactosa) Muslitos de pollo al limón con ensalada Fruta	!!!VUELTA AL COLE !!!		