



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.



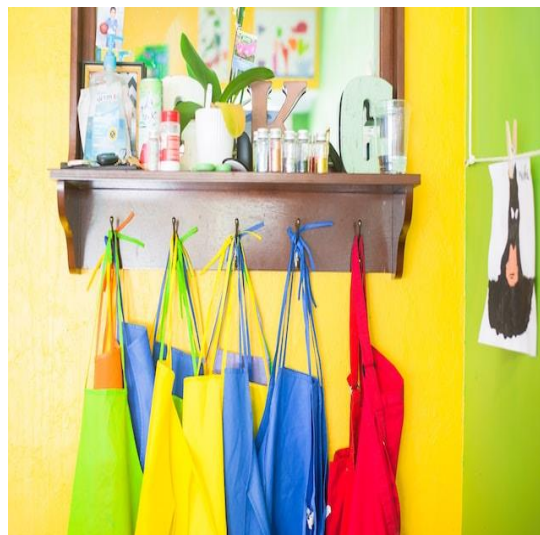
MENÚ SIN LACTOSA

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

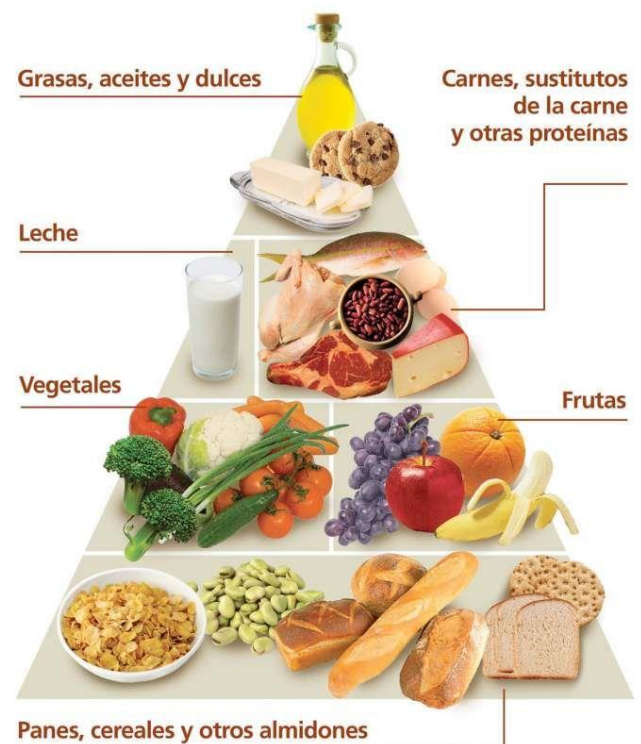
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 OCTUBRE

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales Yogurt	2 Lentejas campesinas San Marino con ensalada Fruta	3 Puré de verduras Picadillo con patatas Yogurt
6 Festivo DIA NO LECTIVO	7 Menestra de verduras Tortilla francesa con jamón y ensalada de tomate Yogurt	8 Pasta con atún Chuleta de pavo con ensalada Fruta	9 Garbanzos estofados Salmón en salsa Yogurt	10 Crema de calabaza Filete de lomo con patatas Fruta
13 Festivo DIA NO LECTIVO	14 Macarrones con chorizo Bacalao con ensalada Fruta	15 Crema de puerros Filete de pollo con ensalada Yogurt	16 Arroz con calamares y gambas San Jacobo con ensalada tomate y maíz Fruta	17 Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada de Yogurt
20 Potaje de judías verdes Sajonia con ensalada Fruta	21 Cocido Maragato Yogurt	22 Puré de calabacín Pollo asado con pimientos Fruta	23 Alubias con bacon Tortilla francesa con queso y ensalada tomate y aceitunas Yogurt	24 Espaguetis boloñesa Lenguado con ensalada Fruta
27 Arroz con verduras Escalope con ensalada Yogurt	28 Patatas con costilla Merluza con ensalada Fruta	29 Lentejas con verduras Albóndigas con salsa Yogurt	30 Sopa de ave con fideos Jamón asado con patatas Fruta	31 Festivo DIA NO LECTIVO

Mes OCTUBRE

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin gluten) Yogurt	2 Lentejas campesinas (sin gluten) Pescado plancha con ensalada Fruta	3 Puré de verduras Picadillo (sin gluten) con patatas Yogurt
6 Festivo DIA NO LECTIVO	7 Menestra de verduras Tortilla francesa con jamón (sin gluten) y ensalada de tomate Yogurt	8 Pasta con atún (sin gluten) Chuleta de pavo con ensalada Fruta	9 Garbanzos estofados (sin gluten) Salmón a la plancha Yogurt	10 Crema de calabaza Filete de lomo con patatas Fruta
13 Festivo DIA NO LECTIVO	14 Macarrones con chorizo (sin gluten) Bacalao plancha con ensalada Fruta	15 Crema de puerros Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt	16 Arroz con tomate Filete de lomo con ensalada tomate y maíz Fruta	17 Lentejas estofadas (sin gluten) Tortilla de patata con ensalada de Yogurt
20 Potaje de judías verdes Sajonia (sin gluten) con ensalada Fruta	21 Cocido Maragato (sin gluten) Yogurt	22 Puré de calabacín Pollo asado con pimientos (sin gluten) Fruta	23 Alubias con bacon (sin gluten) Tortilla francesa con queso (sin gluten) y ensalada tomate y aceitunas Yogurt	24 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Lenguado plancha con ensalada Fruta
27 Arroz con verduras (sin gluten) Chuleta de pavo con ensalada Yogurt	28 Patatas con costilla (sin gluten) Merluza plancha con ensalada Fruta	29 Lentejas con verduras (sin gluten) Albóndigas (sin gluten) con salsa Yogurt	30 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Jamón asado (sin gluten) con patatas Fruta	31 Festivo DIA NO LECTIVO

Mes OCTUBRE

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin lactosa) Yogurt de soja	2 Lentejas campesinas Pescado plancha con ensalada Fruta	3 Puré de verduras Picadillo (sin lactosa) con patatas Yogurt de soja
6 Festivo DIA NO LECTIVO	7 Menestra de verduras Tortilla francesa con jamón (sin lactosa) y ensalada de tomate Yogurt de soja	8 Pasta con atún Chuleta de pavo con ensalada Fruta	9 Garbanzos estofados Salmón a la plancha Yogurt de soja	10 Crema de calabaza Filete de lomo con patatas Fruta
13 Festivo DIA NO LECTIVO	14 Macarrones con chorizo (sin lactosa) Bacalao con ensalada Fruta	15 Crema de puerros (sin lactosa) Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt de soja	16 Arroz con tomate Filete de lomo con ensalada tomate y maíz Fruta	17 Lentejas estofadas (sin lactosa) Tortilla de patata con ensalada de Yogurt de soja
20 Potaje de judías verdes Sajonia (si lactosa) con ensalada Fruta	21 Cocido Maragato (sin lactosa) Yogurt de soja	22 Puré de calabacín (sin lactosa) Pollo asado con pimientos (sin lactosa) Fruta	23 Alubias con bacon (sin lactosa) Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada tomate y aceitunas Yogurt de soja	24 Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Lenguado con ensalada Fruta
27 Arroz con verduras (sin lactosa) Chuleta de pavo con ensalada Yogurt de soja	28 Patatas con costilla (sin lactosa) Merluza plancha con ensalada Fruta	29 Lentejas con verduras Albóndigas (sin lactosa) con salsa Yogurt de soja	30 Sopa de ave con fideos Jamón asado (sin lactosa) con patatas Fruta	31 Festivo DIA NO LECTIVO