



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.



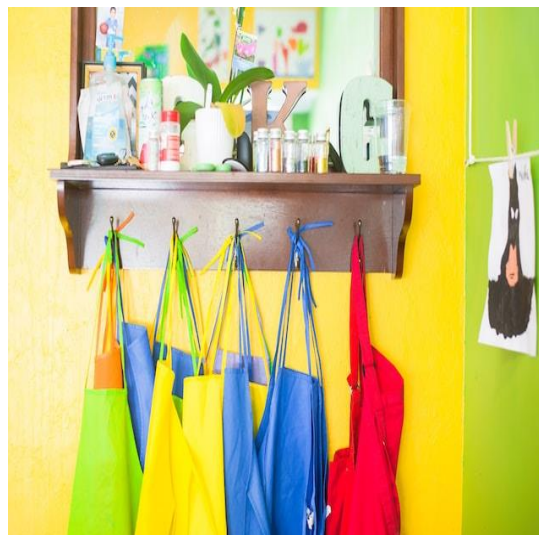
MENÚ SIN LACTOSA

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

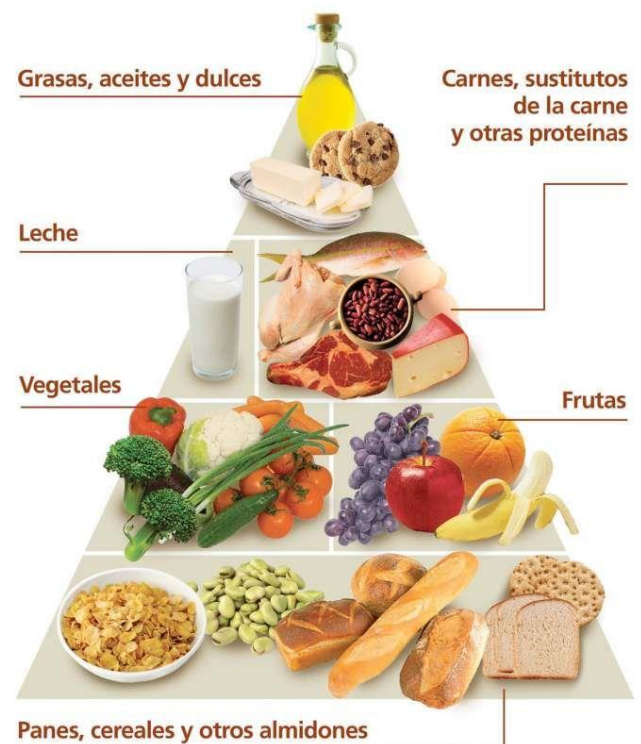
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 NOVIEMBRE

Menú Básico

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Brócoli con patatas Filete de pollo con ensalada Yogurt	4 Caracolas con chorizo Lenguado con ensalada de tomate Fruta	5 Paella Filete de lomo con patatas Yogurt	6 Alubias con bacon Tortilla de patata y ensalada de tomate Fruta	7 Puré de verdura Chuleta de Sajonia con pimientos Yogurt
10 Arroz con verdura Filete con patatas Fruta	11 Garbanzos estofados Tortilla francesa con queso con ensalada tomate y aceitunas Yogurt	12 Pasta con atún Chuleta de pavo con ensalada Fruta	13 Crema de puerros Hamburguesa con ketchup Yogurt	14 Lentejas con chorizo Merluza con ensalada Fruta
17 Potaje de judías verdes Mini cachopo con ensalada Yogurt	18 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales Fruta	19 Alubias estofadas Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	20 Pasta tricolor gratinada Bacalao con ensalada tomate Fruta	21 Puré de zanahorias Jamón asado champiñones Yogurt
24 Crema de calabaza Picadillo con patatas Fruta	25 Lasaña Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Yogurt	26 Arroz con pollo Figuritas de pescado con ensalada Fruta	27 Lentejas campesinas Pechuga de pollo con ensalada Yogurt	28 Sopa de ave con fideos Albóndigas en salsa Fruta

Mes NOVIEMBRE

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Brócoli con patatas Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt	4 Caracolas con chorizo (sin gluten) Lenguado plancha con ensalada de tomate Fruta	5 Arroz con tomate Filete de lomo con patatas Yogurt	6 Alubias con bacon (sin gluten) Tortilla de patata y ensalada Fruta	7 Puré de verdura Chuleta de Sajonia (sin gluten) con pimientos Yogurt
10 Arroz con verdura Filete a la plancha con patatas Fruta	11 Garbanzos estofados Tortilla francesa con queso (sin gluten) con ensalada tomate y aceitunas Yogurt	12 Pasta con atún (sin gluten) Chuleta de pavo con ensalada Fruta	13 Crema de puerros Hamburguesa (sin gluten) con ketchup Yogurt	14 Lentejas con chorizo (sin gluten) Merluza plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta
17 Potaje de judías verdes Filete de lomo con ensalada Yogurt	18 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin gluten) Fruta	19 Alubias estofadas Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	20 Pasta gratinada (sin gluten) Bacalao plancha con ensalada tomate Fruta	21 Puré de zanahorias Jamón asado (sin gluten) champiñones Yogurt
24 Crema de calabaza Picadillo (sin gluten) con patatas Fruta	25 Macarrones (sin gluten) con tomate Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Yogurt	26 Arroz con tomate Pescado a la plancha con ensalada Fruta	27 Lentejas campesinas (sin gluten) Pechuga de pollo plancha con ensalada Yogurt	28 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Albóndigas (sin gluten) en salsa Fruta

Mes NOVIEMBRE

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Brócoli con patatas Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt	4 Caracolas con chorizo (sin lactosa) Lenguado plancha con ensalada de tomate Fruta	5 Arroz con tomate Filete de lomo con patatas Yogurt	6 Alubias con bacon Tortilla de patata y ensalada Fruta	7 Puré de verdura Chuleta de Sajonia (sin lactosa) con pimientos Yogurt
10 Arroz con verdura Filete a la plancha con patatas Fruta	11 Garbanzos estofados Tortilla francesa con queso (sin lactosa) con ensalada tomate y aceitunas Yogurt	12 Pasta con atún Chuleta de pavo con ensalada Fruta	13 Crema de puerros Hamburguesa (sin lactosa) con ketchup Yogurt	14 Lentejas con chorizo (sin lactosa) Merluza plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta
17 Potaje de judías verdes Filete de lomo con ensalada Yogurt	18 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin lactosa) Fruta	19 Alubias estofadas Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	20 Pasta tricolor gratinada (sin lactosa) Bacalao plancha con ensalada tomate Fruta	21 Puré de zanahorias Jamón asado (sin lactosa) champiñones Yogurt
24 Crema de calabaza Picadillo (sin lactosa) con patatas Fruta	25 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz Yogurt	26 Arroz con pollo Pescado a la plancha con ensalada Fruta	27 Lentejas campesinas Pechuga de pollo plancha con ensalada Yogurt	28 Sopa de ave con fideos Albóndigas (sin lactosa) en salsa Fruta