



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.



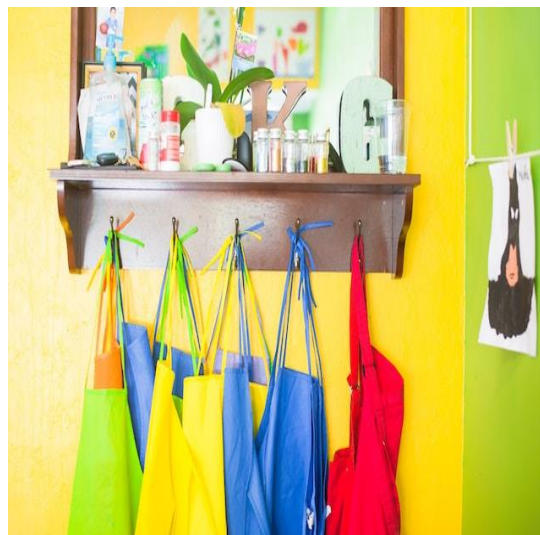
MENÚ SIN LACTOSA

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

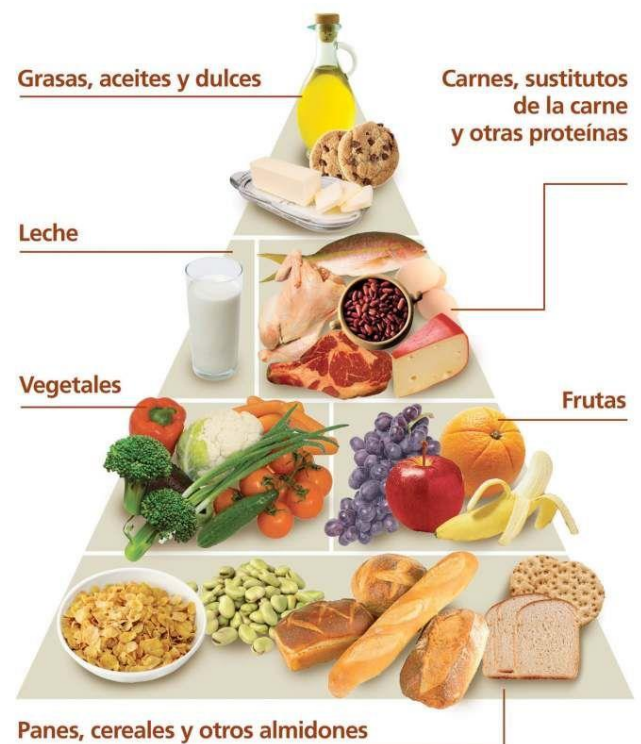
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 ENERO

Menú Comedor

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|--|
| ¡FELIZ AÑO! | | | | |
| | | | 8 Sopa de fideos Filete de pollo con pimientos Yogurt | 9 Lentejas campesinas Tortilla francesa con atún y ensalada Fruta |
| 12 Brócoli con patata Sajonia con champiñones Yogurt | 13 Garbanzos estofados Bacalao en salsa de pisto Fruta | 14 Pasta carbonara Chuleta de pavo con ensalada Yogurt | 15 Puré de verduras Escalope con ensalada de tomate y maíz Fruta | 16 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales Yogurt |
| 19 Crema de puerros Picadillo con patatas Fruta | 20 Espaguetis boloñesa Pechuga de pollo con ensalada Yogurt | 21 Alubias estofadas Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta | 22 Arroz a la zamorana Pescado con salsa Yogurt | 23 Lentejas con verduras Lomo con ensalada Fruta |
| 26 Patatas a la riojana Merluza con ensalada Yogurt | 27 Caracolas con tomate y queso gratinado Tortilla de patatas con ensalada Fruta | 28 Arroz con calamares Jamoncitos de pollo con zanahorias baby Yogurt | 29 Puré de calabacín Jamón asado con ensalada de tomate Fruta | 30 Cocido completo Yogurt |

Mes ENERO

Menú Sin Gluten

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|---|
| ¡FELIZ AÑO!!! | | | | |
| | | | 8 Sopa de fideos (sin gluten) Filete de pollo plancha con pimientos Yogurt | 9 Lentejas campesinas Tortilla francesa con atún y ensalada Fruta |
| 12 Brócoli con patata Sajonia (sin gluten con champiñones Yogurt | 13 Garbanzos estofados Bacalao en salsa de pisto (sin gluten) Fruta | 14 Pasta con tomate (sin gluten) Chuleta de pavo con ensalada Yogurt | 15 Puré de verduras Filete de lomo con ensalada de tomate y maíz Fruta | 16 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin gluten) Yogurt |
| 19 Crema de puerros Picadillo (sin gluten) con patatas Fruta | 20 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Pechuga de pollo plancha con ensalada Yogurt | 21 Alubias estofadas Tortilla francesa y ensalada Fruta | 22 Arroz a la zamorana (sin gluten) Pescado con salsa (sin gluten) Yogurt | 23 Lentejas con verduras Lomo con ensalada Fruta |
| 26 Patatas a la riojana Merluza plancha con ensalada Yogurt | 27 Caracolas con tomate (sin gluten) Tortilla de patatas con ensalada Fruta | 28 Arroz con tomate Jamoncitos de pollo con zanahorias baby Yogurt | 29 Puré de calabacín Jamón asado (sin gluten) con ensalada de tomate Fruta | 30 Cocido completo (sin gluten) Yogurt |

Mes ENERO

Menú Sin Lactosa

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|---|
| ¡FELIZ AÑO!!! | | | | |
| | | | 8 Sopa de fideos Filete de pollo plancha con pimientos Yogurt de soja | 9 Lentejas campesinas Tortilla francesa con atún y ensalada Fruta |
| 12 Brócoli con patata Sajonia (sin lactosa) con champiñones Yogurt de soja | 13 Garbanzos estofados Bacalao en salsa de pisto (sin lactosa) Fruta | 14 Pasta con tomate Chuleta de pavo con ensalada Yogurt de soja | 15 Puré de verduras Filete de lomo con ensalada de tomate y maíz Fruta | 16 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin lactosa) Yogurt de soja |
| 19 Crema de puerros Picadillo (sin lactosa) con patatas Fruta | 20 Espaguetis con tomate Pechuga de pollo plancha con ensalada Yogurt | 21 Alubias estofadas Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada Fruta | 22 Arroz a la zamorana (sin lactosa) Pescado con salsa (sin lactosa) Yogurt | 23 Lentejas con verduras Lomo con ensalada Fruta |
| 26 Patatas a la riojana Merluza plancha con ensalada Yogurt de soja | 27 Caracolas con tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta | 28 Arroz con tomate Jamoncitos de pollo con zanahorias baby Yogurt de soja | 29 Puré de calabacín Jamón asado (sin lactosa) con ensalada de tomate Fruta | 30 Cocido completo (sin lactosa) Yogurt de soja |