



NUTRICIÓN EQUILIBRADA

MENÚ EQUILIBRADO

Un menú equilibrado aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra.



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 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.

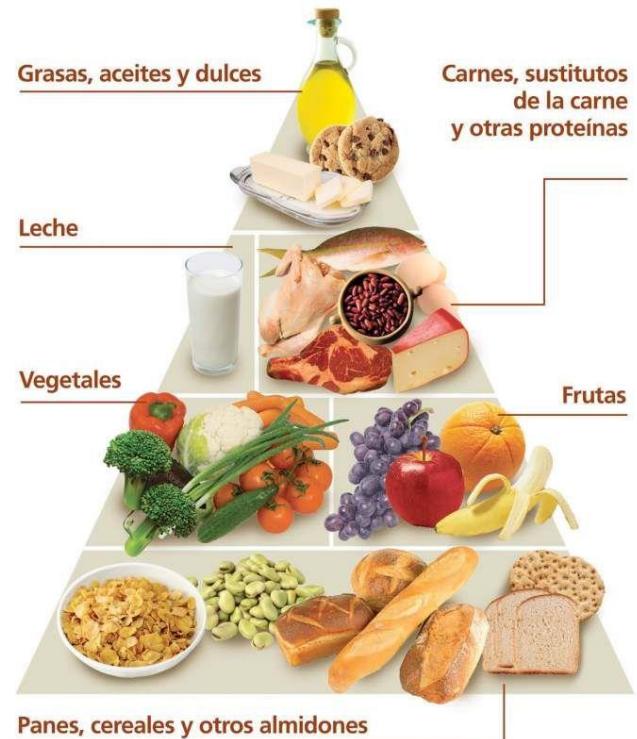




MENÚ

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!!!!				
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	8 Sopa de fideos (sin gluten) Filete de pollo plancha con pimientos Yogurt	9 Lentejas campesinas Tortilla francesa con atún y ensalada Fruta
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	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
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	22 Arroz a la zamorana (sin gluten) Pescado con salsa (sin gluten) Yogurt	23 Lentejas con verduras Lomo con ensalada Fruta
			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!!!				
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	8 Sopa de fideos Filete de pollo plancha con pimientos Yogurt de soja	9 Lentejas campesinas Tortilla francesa con atún y ensalada Fruta
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	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
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	23 Lentejas con verduras Lomo con ensalada Fruta
				30 Cocido completo (sin lactosa) Yogurt de soja