



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.



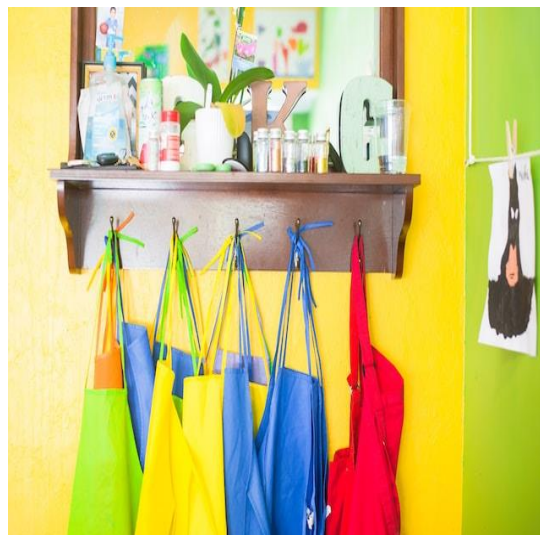
MENÚ SIN LACTOSA

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

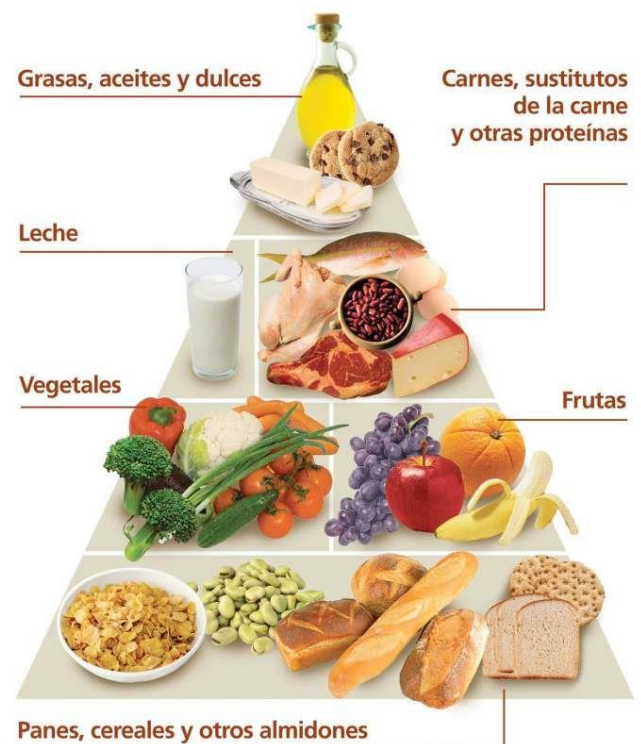
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 MARZO

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Puré de verduras Jamón asado con pimientos Fruta	3 Tallarines a la carbonara Pechuga de pollo y ensalada de tomate y zanahoria Yogurt	4 Brócoli con patatas Albóndigas en salsa Fruta	5 Arroz con pollo y champiñones Tortilla francesa con york y ensalada Yogurt	6 Alubias con verduras Lenguado con ensalada Fruta
9 Arroz con verdura Bacalao con ensalada Yogurt	10 Crema de calabacín Chuleta de pavo con patatas Fruta	11 Patatas a la marinera Filete de lomo con ensalada de tomate Yogurt	12 Cocido completo Fruta	13 Pasta con atún Tortilla de patata con ensalada Yogurt
16 Judías verdes con patata Escalope con ensalada de tomate Fruta	17 Lentejas campesinas Hamburguesa de pollo con Ketchup Yogurt	18 Crema de puerros Picadillo con patatas Fruta	19 Lasaña gratinada Figuritas de pescado con ensalada Yogurt	20 Arroz con calamares y gambas Revuelto de queso con ensalada Fruta
23 Sopa de estrellas Mini cachopo con ensalada Yogurt	24 Arroz con tomate Pollo asado con zanahorias baby Fruta	25 Alubias estofadas Merluza en salsa verde Yogurt	26 Puré de calabaza PIZZA Fruta	
VACACIONES SEMANA SANTA				

Mes MARZO

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Puré de verduras Jamón asado (sin gluten) con pimientos Fruta	3 Tallarines con tomate (sin gluten) Pechuga de pollo plancha y ensalada de tomate y zanahoria Yogurt	4 Brócoli con patatas Albóndigas (sin gluten) en salsa Fruta	5 Arroz con pollo y champiñones (sin gluten) Tortilla francesa con york (sin gluten) y ensalada Yogurt	6 Alubias con verduras Lenguado plancho con ensalada Fruta
9 Arroz con verdura (sin gluten) Bacalao plancha con ensalada Yogurt	10 Crema de calabacín Chuleta de pavo (sin gluten) con patatas Fruta	11 Patatas a la marinera (sin gluten) Filete de lomo con ensalada de tomate Yogurt	12 Cocido completo (sin gluten) Fruta	13 Pasta (sin gluten) con atún Tortilla de patata con ensalada Yogurt
16 Judías verdes con patata Filete de pollo con ensalada de tomate Fruta	17 Lentejas campesinas Hamburguesa de pollo (sin gluten) con Ketchup Yogurt	18 Crema de puerros Picadillo con patatas Fruta	19 Pasta (sin gluten) con tomate Pescado plancha con ensalada Yogurt	20 Arroz con tomate Revuelto de queso (sin gluten) con ensalada Fruta
23 Sopa de estrellas (sin gluten) Filete de lomo con ensalada Yogurt	24 Arroz con tomate Pollo asado con zanahorias baby Fruta	25 Alubias estofadas Merluza plancha Yogurt	26 Puré de calabaza PIZZA (sin gluten) Fruta	
VACACIONES SEMANA SANTA				

Mes MARZO

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Puré de verduras Jamón asado (sin lactosa) con pimientos Fruta	3 Tallarines con tomate Pechuga de pollo y ensalada de tomate y zanahoria Yogurt de soja	4 Brócoli con patatas Albóndigas (sin lactosa) en salsa Fruta	5 Arroz con pollo y champiñones (sin lactosa) Tortilla francesa con york (sin lactosa) y ensalada Yogurt de soja	6 Alubias con verduras Lenguado plancha con ensalada Fruta
9 Arroz con verdura Bacalao plancha con ensalada Yogurt de soja	10 Crema de calabacín Chuleta de pavo (sin lactosa) con patatas Fruta	11 Patatas a la marinera Filete de lomo con ensalada de tomate Yogurt de soja	12 Cocido completo (sin lactosa) Fruta	13 Pasta con atún Tortilla de patata con ensalada Yogurt de soja
16 Judías verdes con patata Escalope (sin lactosa) con ensalada de tomate Fruta	17 Lentejas campesinas Hamburguesa de pollo (sin lactosa) con Ketchup Yogurt de soja	18 Crema de puerros Picadillo con patatas Fruta	19 pasta con tomate Pescado plancha con ensalada Yogurt de soja	20 Arroz con calamares y gambas Revuelto de queso (sin lactosa) con ensalada Fruta
23 Sopa de estrellas Filete de lomo con ensalada Yogurt de soja	24 Arroz con tomate Pollo asado con zanahorias baby Fruta	25 Alubias estofadas Merluza plancha Yogurt de soja	26 Puré de calabaza PIZZA (sin lactosa) Fruta	
VACACIONES SEMANA SANTA				