



Colegio Leonés
MENÚ



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.



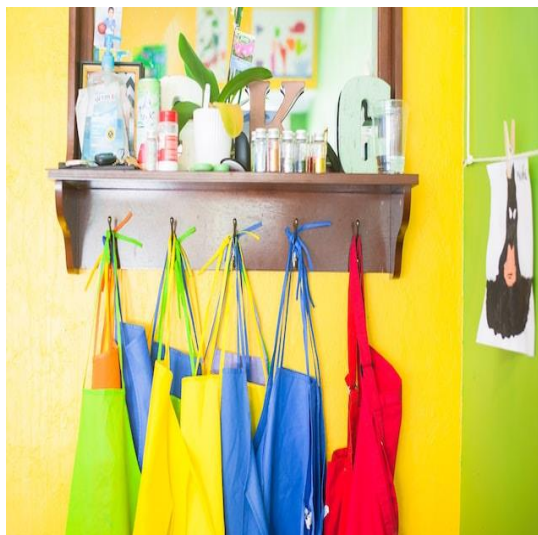
MENÚ SIN LACTOSA

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

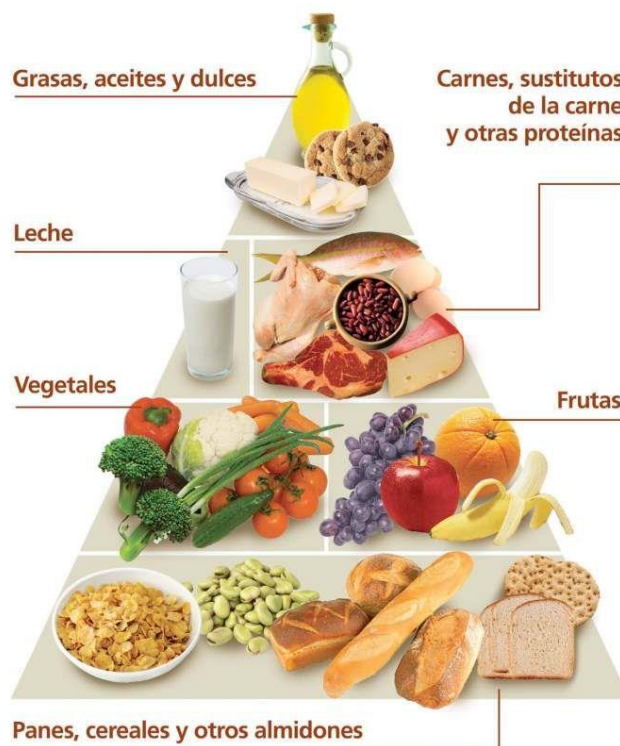
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 ABRIL

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7 Arroz con verduras Flamenquines con ensalada Yogurt	8 Garbanzos estofados Merluza con ensalada Fruta	9 Espaguetis boloñesa Tortilla de patata con tomate y maíz Yogurt	10 Crema de puerros Filete de pollo con champiñones Fruta
13 Brócoli con patatas Escalope con ensalada Yogurt	14 Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate Fruta	15 Pasta con atún Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	16 Alubias con bacon Bacalao con ensalada Fruta	17 Paella Filete de lomo con patatas Yogurt
20 Potaje de judías verdes Albóndigas en salsa Fruta	21 Sopa de fideos Picadillo con patatas Yogurt	22 Patatas con carne Pescado en salsa Fruta	23 FESTIVO	24 DÍA NO LECTIVO
27 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas Yogurt	28 Puré de calabaza Jamón asado con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	29 Caracolas con chorizo gratinadas Lenguado con ensalada Yogurt	30 Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo con ensalada Fruta	

Mes ABRIL

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7 Arroz con verduras (sin gluten) Filete de lomo con ensalada Yogurt	8 Garbanzos estofados Merluza plancha con ensalada Fruta	9 Espaguetis boloñesa (sin gluten) Tortilla de patata con tomate y maíz Yogurt	10 Crema de puerros Filete de pollo plancha con champiñones Fruta
13 Brócoli con patatas Chuleta de pavo con ensalada Yogurt	14 Lentejas campesinas (sin gluten) Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate Fruta	15 Pasta con atún (sin gluten) Pollo asado con zanahorias baby Yogurt	16 Alubias con bacon (sin gluten) Bacalao plancha con ensalada Fruta	17 Arroz con tomate Filete de lomo con patatas Yogurt
20 Potaje de judías verdes Albóndigas en salsa (sin gluten) Fruta	21 Sopa de fideos (sin gluten) Picadillo con patatas Yogurt	22 Patatas con carne Pescado en salsa (sin gluten) Fruta	23 FESTIVO	24 DÍA NO LECTIVO
27 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas (sin gluten) Yogurt	28 Puré de calabaza Jamón asado (sin gluten) con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	29 Caracolas con chorizo (sin gluten) Lenguado plancha con ensalada Yogurt	30 Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo plancha con ensalada Fruta	

Mes ABRIL

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7 Arroz con verduras (sin lactosa) Filete de lomo con ensalada Yogurt de soja	8 Garbanzos estofados Merluza plancha con ensalada Fruta	9 Espaguetis boloñesa (sin lactosa) Tortilla de patata con tomate y maíz Yogurt de soja	10 Crema de puerros Filete de pollo plancha con champiñones Fruta
13 Brócoli con patatas Chuleta de pavo con ensalada Yogurt de soja	14 Lentejas campesinas (sin lactosa) Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada de tomate Fruta	15 Pasta con atún Pollo asado con zanahorias baby Yogurt de soja	16 Alubias con bacon (sin lactosa) Bacalao plancha con ensalada Fruta	17 Arroz con tomate Filete de lomo con patatas Yogurt de soja
20 Potaje de judías verdes Albóndigas en salsa (sin lactosa) Fruta	21 Sopa de fideos Picadillo con patatas Yogurt de soja	22 Patatas con carne Pescado en salsa (sin lactosa) Fruta	23 FESTIVO	24 DÍA NO LECTIVO
27 Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas (sin lactosa) Yogurt de soja	28 Puré de calabaza Jamón asado (sin lactosa) con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	29 Caracolas con chorizo gratinadas (sin lactosa) Lenguado plancha con ensalada Yogurt de soja	30 Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo plancha con ensalada Fruta	