



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.



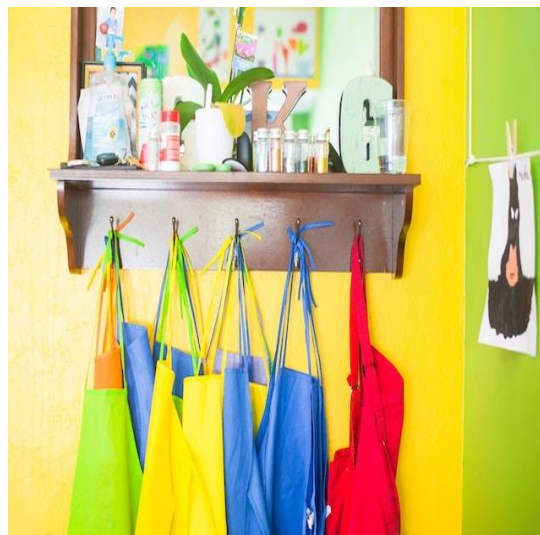
## MENÚ SIN LACTOSA

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

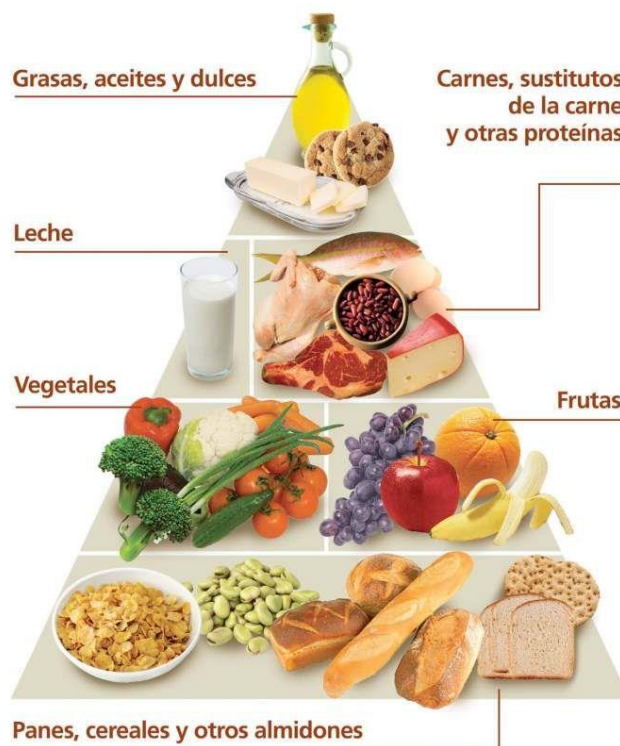
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



# 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 JUNIO

## Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Crema de calabaza Pechuga de pollo con ensalada Fruta	<b>2</b> Patatas con costilla Merluza con pisto Pan integral Fruta	<b>3</b> Espaguetis integrales a la carbonara Hamburguesa con ensalada de tomate Fruta	<b>4</b> Lentejas campesinas con verduras Filete de lomo con patatas Pan integral Yogurt	<b>5</b> Arroz con tomate Huevos a la plancha con salchichas naturales al horno Fruta
<b>8</b> Potaje de judías verdes Chuleta de Sajonia al horno con champiñones Fruta	<b>9</b> Arroz tres delicias Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Pan integral Fruta	<b>10</b> Ensalada de garbanzos Pescado al horno con lechuga Yogurt	<b>11</b> Pasta gratinada Escalope con lechuga Pan integral Fruta	<b>12</b> Puré de puerros Pollo asado al limón con zanahorias baby Fruta
<b>15</b> Menestra de verduras Flamenquines con lechuga y zanahoria Yogurt	<b>16</b> Alubias estofadas Bacalao con ensalada Pan integral Fruta	<b>17</b> Arroz integral con atún y tomate Jamón asado con pimientos Fruta	<b>18</b> Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>19</b> Ensalada de pasta Filete de pollo con lechuga Fruta
<b>22</b> Brócoli con patatas Albóndigas al horno en salsa Fruta	<b>23</b> Crema de calabacín Pizza Helado			

¡¡¡FELIZ VERANO!!!

# Mes JUNIO

# Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Crema de calabaza Pechuga de pollo plancha con ensalada Fruta	<b>2</b> Patatas con costilla (sin gluten) Merluza a la plancha con pisto (sin gluten) Pan integral Fruta	<b>3</b> Espaguetis integrales (sin gluten) con tomate Hamburguesa (sin gluten) con ensalada de tomate Fruta	<b>4</b> Lentejas campesinas con verduras Filete de lomo con patatas Pan integral Yogurt	<b>5</b> Arroz con tomate Huevos a la plancha con salchichas naturales (sin gluten) al horno Fruta
<b>8</b> Potaje de judías verdes Chuleta de Sajonia (sin gluten) al horno con champiñones Fruta	<b>9</b> Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Pan integral Fruta	<b>10</b> Ensalada de garbanzos Pescado al horno (sin gluten) con lechuga Yogurt	<b>11</b> Pasta (sin gluten) con tomate Chuleta de pavo con lechuga Pan integral Fruta	<b>12</b> Puré de puerros Pollo asado al limón con zanahorias baby Fruta
<b>15</b> Menestra de verduras Filete de lomo con lechuga y zanahoria Yogurt	<b>16</b> Alubias estofadas Bacalao a la plancha con ensalada Pan integral Fruta	<b>17</b> Arroz integral con atún y tomate Jamón asado (sin gluten) con pimientos Fruta	<b>18</b> Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>19</b> Ensalada de pasta (sin gluten) Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta
<b>22</b> Brócoli con patatas Albóndigas (sin gluten) al horno en salsa Fruta	<b>23</b> Crema de calabacín Pizza (sin gluten) Helado (sin gluten)			

¡¡¡FELIZ VERANO!!!

# Mes JUNIO

## Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Crema de calabaza Pechuga de pollo plancha con ensalada Fruta	<b>2</b> Patatas con costilla (sin lactosa) Merluza a la plancha con pisto (sin lactosa) Pan integral Fruta	<b>3</b> Espaguetis integrales con tomate Hamburguesa con ensalada de tomate Fruta	<b>4</b> Lentejas campesinas con verduras Filete de lomo con patatas Pan integral Yogurt de soja	<b>5</b> Arroz con tomate Huevos a la plancha con salchichas naturales (sin lactosa) al horno Fruta
<b>8</b> Potaje de judías verdes Chuleta de Sajonia (sin lactosa) al horno con champiñones Fruta	<b>9</b> Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Pan integral Fruta	<b>10</b> Ensalada de garbanzos Pescado (sin lactosa) al horno con lechuga Yogurt de soja	<b>11</b> Pasta gratinada (sin lactosa) Escalope con lechuga Pan integral Fruta	<b>12</b> Puré de puerros Pollo asado al limón con zanahorias baby Fruta
<b>15</b> Menestra de verduras Filete de lomo con lechuga y zanahoria Yogurt de soja	<b>16</b> Alubias estofadas Bacalao a la plancha con ensalada Pan integral Fruta	<b>17</b> Arroz integral con atún y tomate Jamón asado (sin lactosa) con pimientos Fruta	<b>18</b> Lentejas campesinas Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate y maíz Pan integral Fruta	<b>19</b> Ensalada de pasta Filete de pollo plancha con lechuga Fruta
<b>22</b> Brócoli con patatas Albóndigas (sin lactosa) al horno en salsa Fruta	<b>23</b> Crema de calabacín Pizza (sin lactosa) Helado (sin lactosa)			

!!!FELIZ VERANO!!!