



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.



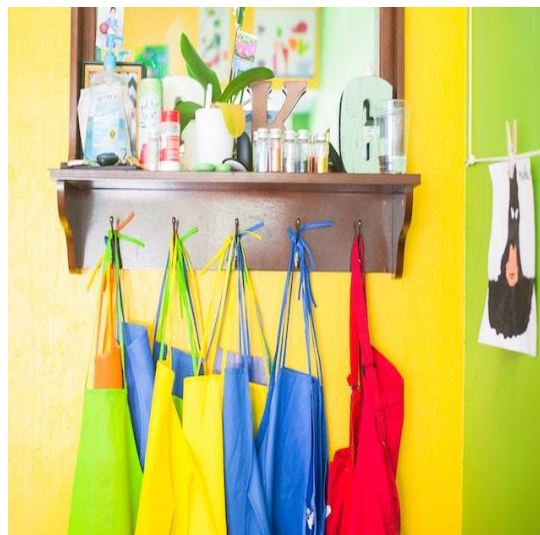
MENÚ SIN LACTOSA

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

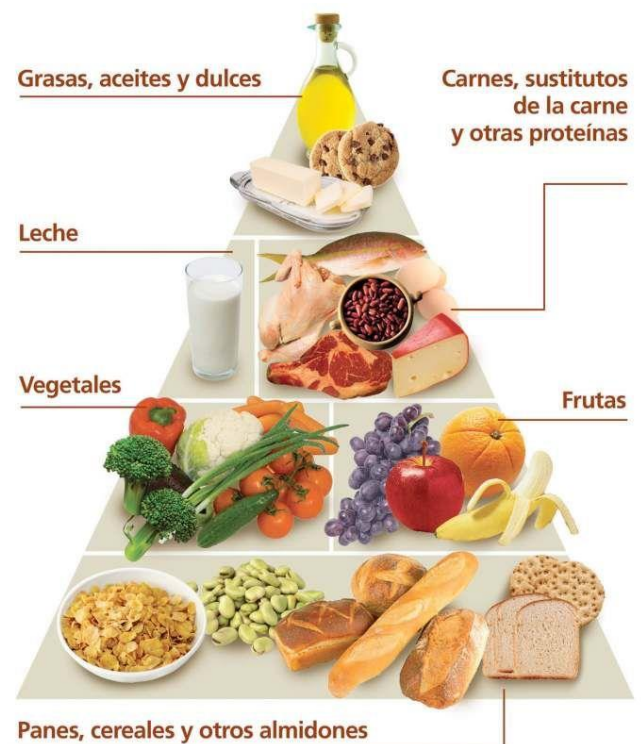
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



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 SEPTIEMBRE

Menú Básico

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			10 Puré de verduras Pechuga de pollo con ensalada de tomate Pan integral Fruta	11 Alubias estofadas Lenguado con ensalada Yogurt natural
14 Arroz integral con tomate Huevos fritos y salchichas naturales al horno Fruta	15 Patatas guisadas con carne Bacalao con ensalada Pan integral Fruta	16 Macarrones con atún Sajonia al horno con champiñones Yogurt natural	17 Lentejas campesinas Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Pan integral Fruta	18 Crema de calabaza Pollo asado con zanahorias baby Fruta
21 Judías verdes con patatas Jamón asado con pimientos Yogurt natural	22 Pasta integral boloñesa Tortilla francesa con queso y ensalada Pan integral Fruta	23 Garbanzos a la hortelana Merluza en salsa con ensalada Fruta	24 Potaje de brócoli Filete de pollo con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	25 Arroz con verduras Hamburguesa con tomate Fruta
28 Fideuá Escalope con ensalada Fruta	29 Alubias a la jardinera Filete lomo con patatas Pan integral Fruta	30 Crema de calabacín y puerros Muslitos de pollo al limón con ensalada Yogurt natural	¡¡¡BIENVENIDOS AL COLE !!!	

Mes SEPTIEMBRE

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			10 Puré de verduras Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Pan integral Fruta	11 Alubias estofadas Lenguado plancha con ensalada Yogurt natural
14 Arroz integral con tomate (sin gluten) Huevos fritos y salchichas naturales (sin gluten) al horno Fruta	15 Patatas guisadas con carne (sin gluten) Bacalao plancha con ensalada Pan integral Fruta	16 Macarrones con atún (sin gluten) Sajonia (sin horno) al horno con champiñones Yogurt natural	17 Lentejas campesinas Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Pan integral Fruta	18 Crema de calabaza Pollo asado con zanahorias baby Fruta
21 Judías verdes con patatas Jamón asado (sin gluten) con pimientos Yogurt natural	22 Pasta integral boloñesa (sin gluten) Tortilla francesa y ensalada Pan integral Fruta	23 Garbanzos a la hortelana Merluza plancha con ensalada Fruta	24 Potaje de brócoli Filete de pollo plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	25 Arroz con verduras Hamburguesa (sin gluten) con tomate Fruta
28 Sopa de fideos (sin gluten) Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada Fruta	29 Alubias a la jardinera (sin gluten) Filete lomo con patatas Pan integral Fruta	30 Crema de calabacín y puerros Muslitos de pollo al limón (sin gluten) con ensalada Yogurt natural	¡¡¡BIENVENIDOS AL COLE !!!	

Mes SEPTIEMBRE

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			10 Puré de verduras Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Pan integral Fruta	11 Alubias estofadas Lenguado plancha con ensalada Yogurt natural de soja
14 Arroz integral con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin lactosa) al horno Fruta	15 Patatas guisadas con carne Bacalao plancha con ensalada Pan integral Fruta	16 Macarrones con atún Sajonia (sin lactosa) al horno con champiñones Yogurt natural de soja	17 Lentejas campesinas Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas Pan integral Fruta	18 Crema de calabaza Pollo asado con zanahorias baby Fruta
21 Judías verdes con patatas Jamón asado (sin lactosa) con pimientos Yogurt natural	22 Pasta integral boloñesa (sin lactosa) Tortilla francesa con queso sin lactosa y ensalada Pan integral Fruta	23 Garbanzos a la hortelana Merluza en salsa con ensalada Fruta	24 Potaje de brócoli Filete de pollo plancha con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	25 Arroz con verduras Hamburguesa (sin lactosa) con tomate Fruta
28 Sopa de fideos (sin lactosa) Chuleta de pavo (sin lactosa) con ensalada Fruta	29 Alubias a la jardinera (sin lactosa) Filete lomo con patatas Pan integral Fruta	30 Crema de calabacín y puerros Muslitos de pollo al limón (sin lactosa) con ensalada Yogurt natural de soja	¡¡¡BIENVENIDOS AL COLE !!!	