1896 / 2021

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.



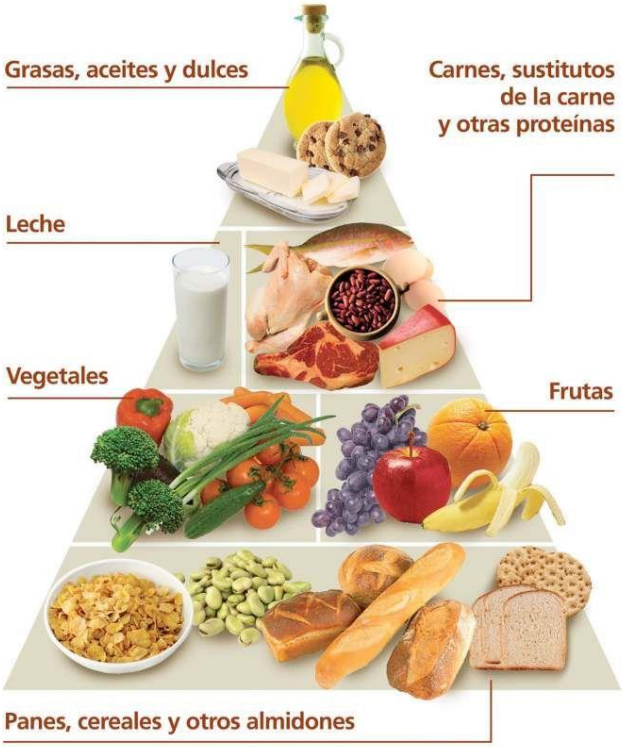




MENÚ

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 NOVIEMBRE

Menú Básico

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 DIA FESTIVO	**3** Caracolas con chorizo San Marino con ensalada Fruta	**4** Paella Filete de pollo con champiñones Yogurt natural	**5** Alubias con bacon Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate Pan integral Fruta	**6** Puré de verduras de temporada Chuleta de Sajonia con pimientos Fruta
9 Arroz con verdura Escalope con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	**10** Garbanzos estofados Lenguado al horno en salsa verde Pan integral Yogurt natural	**11** Pasta integral con atún Filete de lomo con pimientos Fruta	**12** Crema de puerros Hamburguesa con Kétchup Pan integral Fruta	**13** Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con ensalada Fruta
16 Potaje de judías verdes Mini cachopo con ensalada tomate y aceitunas Fruta	**17** Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales Fruta	**18** Alubias estofadas Muslitos de pollo asados con zanahorias baby Yogurt natural	**19** Fideuá Bacalao con ensalada Pan integral Fruta	**20** Puré de zanahorias Jamón asado con ensalada de tomate Fruta
23 Lasaña Tortilla francesa con ensalada Fruta	**24** Menestra de verduras Picadillo con patatas Fruta	**25** Crema de calabacín Albóndigas en salsa Fruta	**26** Lentejas campesinas Flamenquines caseros con ensalada de tomate Pan integral Yogurt natural	**27** Arroz integral con pollo Merluza al huevo con mahonesa Fruta
30 Espaguetis carbonara Chuleta de pavo con ensalada de tomate y maíz Fruta				



Mes NOVIEMBRE

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 DIA FESTIVO	**3** Pasta con chorizo (sin gluten) Pescado plancha con ensalada Fruta	**4** Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada Yogurt natural	**5** Alubias con bacon (sin gluten) Tortilla francesa con de tomate Pan integral Fruta	**6** Puré de verduras de temporada Chuleta de Sajonia sin gluten con pimientos (sin gluten) Fruta
9 Arroz con verdura Chuleta de pavo (sin gluten) con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	**10** Garbanzos estofados Lenguado a la plancha con ensalada Pan integral Yogurt natural	**11** Pasta con atún (sin gluten) Filete de lomo con pimientos Fruta	**12** Crema de puerros Hamburguesa (sin gluten) con Kétchup (sin gluten) Pan integral Fruta	**13** Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con ensalada Fruta
16 Potaje de judías verdes Filete de lomo plancha con ensalada tomate y aceitunas Fruta	**17** Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin gluten) Fruta	**18** Alubias estofadas Muslitos de pollo asados con zanahorias baby Yogurt natural	**19** Macarrones sin gluten con tomate Bacalao a la plancha con ensalada Pan integral Fruta	**20** Puré de zanahorias Jamón asado sin gluten con ensalada de tomate Fruta
23 Pasta con carne picada y tomate (sin gluten) Tortilla francesa con ensalada Fruta	**24** Menestra de verduras Picadillo (sin gluten) con patatas Fruta	**25** Crema de calabacín Albóndigas en salsa (sin gluten) Fruta	**26** Lentejas campesinas Filete de pollo plancha con ensalada de tomate Pan integral Yogurt natural	**27** Arroz integral con pollo (sin gluten) Merluza a la plancha con ensalada Fruta
30 Espaguetis sin gluten con tomate Chuleta de pavo (sin gluten) con tomate y maíz Fruta				



Mes NOVIEMBRE

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 DIA FESTIVO	**3** Caracolas con chorizo (sin lactosa) San Marino con ensalada Fruta	**4** Arroz con tomate Filete de pollo plancha con champiñones Yogurt natural de soja	**5** Alubias con bacon (sin lactosa) Tortilla francesa con queso (sin lactosa) con tomate Pan integral Fruta	**6** Puré de verduras de temporada Chuleta de Sajonia (sin lactosa) con pimientos Fruta
9 Arroz con verdura Chuleta de pavo (sin lactosa) con ensalada de tomate y aceitunas Fruta	**10** Garbanzos estofados Lenguado al horno en salsa verde (sin lactosa) Pan integral Yogurt natural de soja	**11** Pasta integral con atún Filete de lomo con pimientos Fruta	**12** Crema de puerros Hamburguesa (sin lactosa) con Kétchup (sin lactosa) Pan integral Fruta	**13** Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con ensalada Fruta
16 Potaje de judías verdes Filete de lomo con ensalada tomate y aceitunas Fruta	**17** Arroz con tomate Huevos fritos y salchichas naturales (sin lactosa) Fruta	**18** Alubias estofadas Muslitos de pollo asados con zanahorias baby Yogurt natural de soja	**19** Macarrones con tomate Bacalao con ensalada Pan integral Fruta	**20** Puré de zanahorias Jamón asado (sin lactosa) con ensalada de tomate Fruta
23 Pasta con carne picada y tomate (sin lactosa) Tortilla francesa con ensalada Fruta	**24** Menestra de verduras Picadillo (sin lactosa) con patatas Fruta	**25** Crema de calabacín Albóndigas en salsa (sin lactosa) Fruta	**26** Lentejas campesinas Filete de pollo plancha con ensalada de tomate Pan integral Yogurt natural de soja	**27** Arroz integral con pollo Merluza a la plancha con ensalada Fruta
30 Espaguetis con tomate Chuleta de pavo (sin lactosa) con ensalada de tomate y maíz Fruta				