

Menú de Enero Laguna ESO

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Rabas de calamar Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Aros de cebolla Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Melocotón en almíbar	Garbanzos guisados al curry Huevos gratinados al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz tres delicias Tortilla de queso Ensalada de col o tropical Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao rebozado Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo adobado Ensalada de manzana Natillas o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín con picatostes Merluza rebozada Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras San Jacobo Zanahorias salteadas Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	769	35,6	77,5	34,3	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 10	786	41,8	78,4	32,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta
Miércoles 11	670	24,3	97,5	18,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 12	628	23,3	61,2	31	Arroz, pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 13	718	28	77,9	28,7	Vegetales crudos o cocidos ,carne o pescado y fruta o lácteo
Sábado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	611	29,3	67,7	21,4	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 17	837	29,8	88,2	39,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 18	608	37,7	63,5	19,6	Arroz, pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 19	803	38,5	100	24,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 20	694	33,2	89,3	20,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	829	43,9	86,7	31,9	Vegetales crudos o cocidos ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 24	851	50,1	91,1	30,1	Vegetales crudos o cocidos, pescado o huevo y fruta
Miércoles 25	688	27,3	70,5	27,8	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 26	767	30,6	96,3	25,6	Arroz,pasta o patata,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 27	771	40,8	87,8	24,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo,fruta o lácteo
Sábado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	778	23,3	95,2	31,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 31	882	43,5	82,1	37,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta .