



Colegio La Laguna MENÚ ESCOLAR Octubre de 2024 Menú ESO La Laguna

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
T ARROZ CON VERDURITAS	MARTES 1 PURÉ DE ZANAHORIA FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 21,5 HC.: 68,1 LIP.: 26,7 AGS.: 4,2 8 RAVIOLIS	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6 AGS.: 3	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 38,1 HC.: 76,5 LIP.: 31,4 AGS.: 7,6 10 PURÉ DE CALABACÍN	GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 22,7 HC.: 86,8 LIP.: 22,5 AGS.: 2,2 11 ALUBIAS CON CHORIZO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL:: 779 PROT.: 34,5 HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9	MERLUZA FRITA EMPANADA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 795 PROT.: 26,7 HC.: 96,6 LIP.: 31,1 AGS.: 4,6	INTEGRALES ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY FRUTA KCAL.: 594 PROT.: 33,7 HC.: 74,1 LIP.: 15,4 AGS.: 4	ESCALOPE DE POLLO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 36,5 HC.: 61,7 LIP.: 27,9 AGS.: 6	TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 37,2 HC.: 66,2 LIP.: 37,2 AGS.: 10,9
FIDEUÁ DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA KCAL.: 674 PROT.: 35 HC.: 82,5 LIP.: 20,5 AGS.: 2,7	LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE CHORIZO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 32,1 HC.: 74,3 LIP.: 37,9 AGS.: 8,1	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 44,4 HC.: 100 LIP.: 17,2 AGS.: 3,1	PURÉ DE VERDURAS SAN JACOBO PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 762 PROT.: 34,8 HC.: 76,6 LIP.: 32,9 AGS.: 9,7	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL:: 753 PROT.: 38,2 HC.: 76,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,7
PATATAS GUISADAS A LA MARINERA FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 566 PROT.: 29,6 HC.: 55,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4	ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 934 PROT.: 42,5 HC.: 104 LIP.: 36,4 AGS.: 8,6	PURÉ DE PUERROS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE COL FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 12,8 HC.: 73,7 LIP.: 35,1 AGS.: 4,4	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,4 AGS.: 9	LENTEJAS GUISADAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3
28 ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 25,9 HC.: 85,9 LIP.: 35,7 AGS.: 7,3	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FIGURITAS DE MERLUZA EMPANADAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 30,3 HC.: 82,4 LIP.: 29,2 AGS.: 3	PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 20,4 HC.: 73,5 LIP.: 38,8 AGS.: 2,7	PAELLA MIXTA ALITAS DE POLLO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 865 PROT.: 46,3 HC.: 84,4 LIP.: 36,8 AGS.: 9,7	

RECOMENDACIONES PARA LA CENA



HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dietà mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.











IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.





A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

