COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

1 MENU BASAL -OCTUBRE26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
11	12		1	2
			220 Acelgas con patata y sofrito	257 Garbanzos con Verduras
			232 Revuelto de York y Queso	210 Fogonero al horno
			40 lechuga	40 Lechuga
			102 Fruta Variada	102 Fruta Variada
			150 Pan integral	150 Pan
			744	759
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
5	PROTEINA VEGETAL 6	7	INTEGRAL 8	MENÚ ARAGONÉS 9
215 Crema de Calabacin	160 Gazpacho	205 Judia verde con patata	265 Lentejas con Arroz integral	270 Migas a la pastora
230 Tortilla de patata	325 Alubias Blancas con verduras	255 Pescadilla rebozada	221 Pollo asado	235 Longaniza Aragonesa
40 lechuga	102 Pan Integral	35 Zanahoria rallada	40 lechuga	40 Lechuga/Pan Normal
102 Fruta Variada	150 Fruta Variada	102 Fruta Variada	150 Pan Integral	98 Helado/Fruta Variada
150 Pan		150 Pan	102 Fruta Variada	102 Pan Integral
737	737	747	778	745
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**		**VIERNES**
12	13	14	PROTEINA VEGETAL 15	16
			263 Crema de Calabaza y Zanahoria	261 Arroz con tomate
			220 Lentejas a la Jardinera	230 Albóndigas* en Salsa
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	102 Pan Integral	48 Champiñones
			150 Fruta Variada	102 Fruta variada
				150 Pan
			735	791
FRANCÉS 19	INTEGRAL 20	21	22	PROTEINA VEGETAL 23
225 Vichyssoise caliente	230 Macarrones integrales a la Napolitana	235 Lentejas con Chorizo	255 Arroz de Verduras	215 Pisto de Verduras con patata
310 Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón)	235 Merluza en salsa verde	223 Tortilla de Patata	210 Lomo a la plancha	265 Garbanzos con calabacín
102 Arroz Blanco /Pan	65 Guisantes	40 lechuga	85 Patatas Frita	102 Fruta Variada
150 Fruta Variada	102 Fruta Variada	102 Fruta Variada	95 Postre Casero	150 Pan
	150 Pan integral	150 Pan	150 Pan integral	
787	782	750	795	732

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

Cálculos nutricionales sobre menñu establecido realizados por Nuria Abioa Lázaro. Dietista-Nutricionista NºCollegiada ARA0079