

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



1 MENU BASAL -OCTUBRE26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Acelgas con patata y sofrito Ensalada Mixta Revuelto de York y Queso Lechuga / Pan Integral Fruta Variada KCal 744 Prot 55 HC 90 Lip 22	Garbanzos con Verduras Menestra salteada Fogonero al horno Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 759 Prot 65 HC 87 Lip 26
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
5	PROTEINA VEGETAL 6	7	INTEGRAL 8	MENÚ ARAGONÉS 9
Crema de Calabacin Ensalada tropical Tortilla de patata lechuga/Pan Fruta Variada KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21	Gazpacho Ensalada de Patata Alubias Blancas con verduras Pan Integral Fruta Variada KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24	Judía verde con patata Brócoli con Zanahoria rehogado Pescadilla rebozada Zanahoria rallada / Pan Fruta Variada KCal 747 Prot 60 HC 81 Lip 21	Lentejas con Arroz integral Ensalada de Couscous Pollo asado Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada KCal 778 Prot 58 HC 91 Lip 29	Migas a la pastora Ensalada Aragonesa(lechuga, pepino,tomate, patata, huevo duro y aceitunas negras) Longaniza Aragonesa Lechuga/Pan Normal Helado/Fruta Variada KCal 745 Prot 58 HC 87 Lip 25
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	PROTEINA VEGETAL 15	16
			Crema de Calabaza y Zanahoria Ensalada Variada Lentejas a la Jardinera Pan Integral Fruta Variada KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29	Arroz con tomate Ensalada de Arroz Albóndigas* en Salsa Champiñon/ Pan Yogurt/ Fruta Variada KCal 791 Prot 67 HC 91 Lip 29
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
FRANCÉS 19	INTEGRAL 20	21	22	PROTEINA VEGETAL 23
Vichyssoise caliente Ensalada Nicoise(Judías Verdes, patata, atún, Patata Cocida, aceitunas, huevo duro,...) Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón) Arroz Blanco /Pan Fruta Variada KCal 787 Prot 58 HC 88 Lip 23	Macarrones integrales a la Napolitana Ensalada de pasta integral Merluza en salsa verde Guisantes/ Pan Integral Fruta Variada KCal 782 Prot 55 HC 90 Lip 22	Lentejas con Chorizo Ensalada de Legumbre Tortilla de Patata Lehuga/Pan Fruta Variada KCal 750 Prot 58 HC 91 Lip 29	Arroz de Verduras Ensalada de Arroz Lomo a la plancha Patatas Fritas/Pan Integral Postre Casero/Fruta Variada KCal 795 Prot 68 HC 89 Lip 29	Pisto de Verduras con patata Ensalada de Patata Garbanzos con calabacín Fruta Variada KCal 732 Prot 67 HC 89 Lip 24

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

"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"

Calculos nutricionales sobre el menú ya establecido realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-Nutricionista Col.nº ARA00079

