

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU DIABÉTICO 5R- NOVIEMBRE 26

FESTIVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Espaguetis 125g con queso rallado	Arroz 82,5g con pollo	Garbanzos 125g con verduras	Patata cocida 62,5g con calabacín sin triturar
	Lomo a la plancha	Tortilla Francesa-Champiñones	Contramuslo de Pollo a la plancha	Fogonero al horno con pasta 62,5g
	Lechuga / Pan Integral 20g	Ensalada Variada/ Pan 20g	Lechuga / Pan Integral 20g	Lechuga/ Pan 20g
	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Yogur natural + fruta variada 100g
	KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32	KCal 629 Prot 47 HC 5 R Lip 26	KCal 675 Prot 58 HC 5 R Lip 27	KCal 610 Prot 52 HC 5 R Lip 22
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 10	11	12	13
Patatas asadas 62,5g gratinadas	Lentejas 125g con Arroz integral 33g	Sopa de Pollo con fideos 75g	Arroz 82,5g con aove	Judía verde con patata cocida 62,5g
Pollo a la plancha con pasta 62,5g	Lomo a la plancha	Tortilla francesa con guisantes 100g	Ternera a la plancha	Merluza al horno con guisantes 125g
Champiñones / Pan 20g	Lechuga/ SIN PAN	Pan 20g	Ensalada Variada/Pan Integral 20g	Lechuga / Pan 20g
Fruta Variada 150g	Yogur natural + fruta variada 100g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
KCal 671 Prot 57 HC 5 R Lip 27	KCal 675 Prot 58 HC 5 R Lip 27	KCal 626 Prot 44 HC 5 R Lip 27	KCal 630 Prot 47 HC 5 R Lip 27	KCal 626 Prot 44 HC 5 R Lip 27
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 16	17	18	MENÚ ITALIANO 19	20
Lentejas guisadas 125g con arroz 33g	Patata cocida 100g y puerro sin triturar	Espinacas con patata cocida 62,5g	Espirales 125g con queso rallado	Alubias pintas 125g con verdura
Pollo a la plancha	Tortilla Francesa con guisantes 50g	Cabezada de Cerdo a la plancha con pasta 62,5g	Pollo a la plancha	Salmón al horno
Lechuga/ SIN PAN	Lechuga/ Pan Integral 20g	Lechuga/ Pan 20g	Ensalada Variada Pan Integral 20g	Lechuga/Pan 20g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Yogur natural + fruta variada 100g	Fruta Variada 150g
KCal 675 Prot 58 HC 5 R Lip 27	KCal 626 Prot 44 HC 5 R Lip 27	KCal 671 Prot 57 HC 5 R Lip 27	KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32	KCal 671 Prot 57 HC 5 R Lip 27
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 25	26	27
Patata cocida 100g con calabacín	Arroz 82,5g con aove	Sopa de Cocido con fideo integral 50g	Judías Verdes con patata rehogadas 62,5g	Coditos 125g con pollo con Aloe
Lomo a la plancha con guisantes 50g	Tortilla francesa	Cocido completo (Garbanzos 75g con patata cocida 25g v carne	Pechuga de pollo a la plancha con pasta 62,5g	Pescadilla al horno
Pan 20g	Ensalada Variada / Pan Integral 20g	Pan 10g	Lechuga/ Pan Integral 20g	Lechuga/Pan 20g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Yogur natural + fruta variada 100g	Fruta Variada 150g
KCal 626 Prot 44 HC 5 R Lip 27	KCal 629 Prot 47 HC 5 R Lip 26	KCal 671 Prot 57 HC 5 R Lip 27	KCal 610 Prot 52 HC 5 R Lip 22	KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32
LUNES	FRANCÉS 30			
Lentejas 125g a la Francesa				
Pechuga de pollo a la plancha				
Lechuga/ Pan 20g				
Fruta Variada 150g				
KCal 675 Prot 58 HC 5 R Lip 27				

"El cálculo de las raciones de hidratos de carbono para este menú ha sido elaborado íntegramente por el Dto. Nutrición de GBCorporación/Seresca Catering.
Y el resto de calibración y valoración nutricional general del menú ha sido realizada de forma externa por Nuria Abia, Dietista-Nutricionista (Col. ARA00079)."