

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU DIABÉTICO 5R -OCTUBRE26

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Acelgas con patata 62,5g patata cocida y sofrito

Garbanzos con Verduras 125g

Tortilla francesa con pasta 62,5g

Lechuga / Pan Integral 20g

Fruta Variada 150g

KCal 610 Prot 52 HC 5 R Lip 22

Fogonero al horno

Lechuga / Pan 20g

Fruta Variada 150g

KCal 671 Prot 32 HC 5 R Lip 27

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PROTEINA VEGETAL 6

7

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Crema de Calabacin 125g de patata cocida

Ensalada de Patata 75g patata cocida

Judía verde con patata 62,5g patata cocida

Lentejas 75g con Arroz integral 33g

Ensalada Aragonesa(lechuga, pepino,tomate, patata 62,5g y huevo duro)

Lomo a la plancha con pasta 62,5g

Lechuga/Pan Normal 20g

Yogur Natural + Fruta Variada 100g

KCal 610 Prot 52 HC 5 R Lip 22

Lomo en salsa de champiñones

Champiñones/Pan 20g

Fruta Variada 150g

KCal 624 Prot 51 HC 5 R Lip 29

Alubias Blancas con verduras 100g

SIN PAN

Fruta Variada 150g

KCal 671 Prot 32 HC 5 R Lip 27

Pescadilla al horno con pasta 62,5g

Pan 20g

Fruta Variada 150g

KCal 610 Prot 52 HC 5 R Lip 22

Pollo asado

Lechuga/ Pan Integral 20g

Fruta Variada 150g

KCal 675 Prot 38 HC 5 R Lip 27

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

12

13

14

PROTEINA VEGETAL 15

16

Ensalada Variada (lechuga, tomate y aliño)

Arroz con tomate 82,5g arroz

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

FRANCÉS 19

INTEGRAL 20

21

22

PROTEINA VEGETAL 23

Crema de puerros 75g de patata cocida

Macarrones integrales a la Napolitana 75g

Lentejas con verduras 125g

Arroz de Verduras 82,5g

Salteado de verduras

Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón)

Arroz Blanco 33g/Pan 20g

Fruta Variada 150g

KCal 624 Prot 51 HC 5 R Lip 29

Merluza en salsa verde

Guisantes 100g/ Pan Integral 20g

Fruta Variada 150g

KCal 634 Prot 31 HC 5 R Lip 32

Tortilla francesa

Lehuga/Pan 20g

Fruta Variada 150g

KCal 675 Prot 38 HC 5 R Lip 27

Lomo a la plancha

Patatas cocidas 50g /SIN PAN

Yogur Natural + Fruta Variada 100g

KCal 630 Prot 47 HC 5 R Lip 27

Garbanzos con calabacín 125g garbanzos

Pan 20g

Fruta Variada 150g

KCal 671 Prot 32 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)."