

# COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



## MENU DIABÉTICO 6R- NOVIEMBRE 26

### FESTIVO

| 2                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                                                                                                              | 5                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                    | Espaguetis <b>175g</b> con queso rallado<br>Lomo a la plancha<br>Lechuga/ Pan Integral <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 641 Prot 44 HC 6 R Lip 25                               | Arroz <b>115,5g</b> con pollo<br>Tortilla Francesa- Champiñones<br>Ensalada Variada/ Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 633 Prot 42 HC 6 R Lip 25                                             | Garbanzos <b>175g</b> con verduras<br>Contramuslo de Pollo a la plancha<br>Lechuga/ Pan Integral <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 680 Prot 47 HC 6 R Lip 28                                              | Patata cocida <b>87,5g</b> con calabacín sin triturar<br>Fogonero al horno con pasta <b>87,5g</b><br>Lechuga / Pan <b>20g</b><br>Yogur natural + fruta variada <b>100g</b><br>KCal 619 Prot 43 HC 6 R Lip 23 |
| LUNES                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                      |
| 9                                                                                                                                                                                  | PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 10                                                                                                                                                                   | 11                                                                                                                                                                                                             | 12                                                                                                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                           |
| Patatas asadas <b>87,5g</b> gratinadas<br>Pollo a la plancha con pasta <b>87,5g</b><br>Champiñones / Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 676 Prot 46 HC 6 R Lip 28 | Lentejas <b>125g</b> con Arroz integral <b>33g</b><br>Lomo a la plancha<br>Lechuga/ Pan integral <b>20g</b><br>Yogur natural + fruta variada <b>100g</b><br>KCal 684 Prot 48 HC 6 R Lip 28     | Sopa de Pollo con fideos <b>75g</b><br>Tortilla francesa con guisantes <b>200g</b><br>Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 637 Prot 43 HC 6 R Lip 25                                            | Arroz <b>115,5g</b> con aove<br>Ternera a la plancha<br>Ensalada Variada/Pan Integral <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 654 Prot 45 HC 6 R Lip 26                                                         | Judía verde con patata cocida <b>112,5g</b><br>Merluza al horno con guisantes <b>125g</b><br>Lechuga Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 632 Prot 44 HC 6 R Lip 24                           |
| LUNES                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                      |
| PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 16                                                                                                                                                       | 17                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                                                                             | MENÚ ITALIANO 19                                                                                                                                                                                                        | 20                                                                                                                                                                                                           |
| Lentejas guisadas <b>125g</b> con arroz <b>33g</b><br>Pollo a la plancha<br>Lechuga/ Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 684 Prot 48 HC 6 R Lip 28                 | Patata cocida <b>150g</b> y puerro sin triturar<br>Tortilla Francesa y guisantes <b>50g</b><br>Lechuga/ Pan Integral <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 650 Prot 44 HC 6 R Lip 26 | Espinacas con patata cocida <b>87,5g</b><br>Cabezada de Cerdo a la plancha con pasta <b>87,5g</b><br>Lechuga/ Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 676 Prot 46 HC 6 R Lip 28                    | Espirales <b>175g</b> con queso rallado<br>Pollo a la plancha<br>Ensalada Variada / Pan Integral <b>20g</b><br>Yogur natural + fruta variada <b>100g</b><br>KCal 645 Prot 45 HC 6 R Lip 25                              | Alubias pintas <b>175g</b> con verdura<br>Salmón al horno<br>Lechuga/Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 689 Prot 47 HC 6 R Lip 29                                                           |
| LUNES                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                      |
| 23                                                                                                                                                                                 | 24                                                                                                                                                                                             | PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 25                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                           |
| Patata cocida <b>100g</b> con calabacín<br>Lomo a la plancha con guisantes <b>150g</b><br>Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 658 Prot 46 HC 6 R Lip 26            | Arroz <b>115,5g</b> con aove<br>Tortilla francesa<br>Ensalada Variada/ Pan Integral <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 633 Prot 42 HC 6 R Lip 25                                  | Sopa de Cocido con fideo integral <b>75g</b><br>Cocido completo ( Garbanzos <b>75g</b> con patata cocida <b>25g</b> , carne )<br>Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 693 Prot 48 HC 6 R Lip 29 | Judías Verdes con patata cocida <b>87,5g</b><br>Pechuga de pollo a la plancha con pasta <b>87,5g</b><br>Lechuga/ Pan Integral <b>20g</b><br>Yogur natural + fruta variada <b>100g</b><br>KCal 619 Prot 43 HC 6 R Lip 23 | Coditos <b>175g</b> con pollo con Aloe<br>Pescadilla al horno<br>Lechuga/Pan Normal <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 641 Prot 44 HC 6 R Lip 25                                                |
| LUNES                                                                                                                                                                              | FRANCÉS 30                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |
| Lentejas <b>175g</b> a la Francesa<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga/ Pan <b>20g</b><br>Fruta Variada <b>150g</b><br>KCal 680 Prot 47 HC 6 R Lip 28                      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |

"El cálculo de las raciones de hidratos de carbono para este menú ha sido elaborado íntegramente por el Dto. Nutrición de GB Corporación/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)."