

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU DIABÉTICO 6R -OCTUBRE26

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Acelgas con patata **87,5g patata cocida** y sofrito

Garbanzos con Verduras **175g**

Tortilla francesa con pasta **87,5g**

Lechuga / Pan Integral **20g**

Fruta Variada **150g**

KCal 641 Prot 49 HC 6 R Lip 22

Fogonero al horno

Lechuga / Pan **20g**

Fruta Variada **150g**

KCal 729 Prot 34 HC 6 R Lip 27

JUEVES

VIERNES

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Lentejas **125g** con Arroz integral **33g**

Ensalada Aragonesa(lechuga, pepino,tomate, patata **87,5g** y huevo duro)

Lomo a la plancha con pasta **87,5g**

Lechuga/Pan Normal **20g**

Yogur Natural + Fruta Variada **100g**

KCal 640 Prot 55 HC 6 R Lip 22

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PROTEINA VEGETAL 6

7

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Crema de Calabacin **87,5g de patata cocida**

Ensalada de Patata **75g patata cocida**

Judía verde con patata **87,5g patata cocida**

Lomo en salsa de champiñones con pasta **87,5g**

Alubias Blancas con verduras **100g**

Pescadilla al horno con pasta **87,5g**

Pollo asado

Champiñones/Pan **20g**

Pan integral **20g**

Pan **20g**

Lechuga/ Pan Integral **20g**

Fruta Variada **150g**

Fruta Variada **150g**

Fruta Variada **150g**

Fruta Variada **150g**

KCal 651 Prot 50 HC 6 R Lip 21

KCal 729 Prot 34 HC 6 R Lip 27

KCal 649 Prot 53 HC 6 R Lip 22

KCal 731 Prot 38 HC 6 R Lip 27

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

12

13

14

PROTEINA VEGETAL 15

16

Ensalada Variada (lechuga, tomate y aliño)

Arroz con tomate **115,5g arroz**

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

FRANCÉS 19

INTEGRAL 20

21

22

PROTEINA VEGETAL 23

Crema de puerros **125g de patata cocida**

Macarrones integrales a la Napolitana **125g**

Lentejas con verduras **175g**

Arroz de Verduras **82,5g**

Salteado de verduras

Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón)

Merluza en salsa verde

Tortilla francesa

Lomo a la plancha

Garbanzos con calabacín **175g garbanzos**

Arroz Blanco **33g/Pan 20g**

Guisantes **100g/ Pan Integral 20g**

Lehuga/Pan **20g**

Patatas cocidas **50g /Pan integral 20g**

Pan **20g**

Fruta Variada **150g**

Fruta Variada **150g**

Fruta Variada **150g**

Yogur Natural + Fruta Variada **100g**

Fruta Variada **150g**

KCal 667 Prot 51 HC 6 R Lip 26

KCal 694 Prot 33 HC 6 R Lip 32

KCal 731 Prot 38 HC 6 R Lip 27

KCal 674 Prot 48 HC 6 R Lip 31

KCal 729 Prot 34 HC 6 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)."