

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU DIABÉTICO 7R- NOVIEMBRE 26

FESTIVO

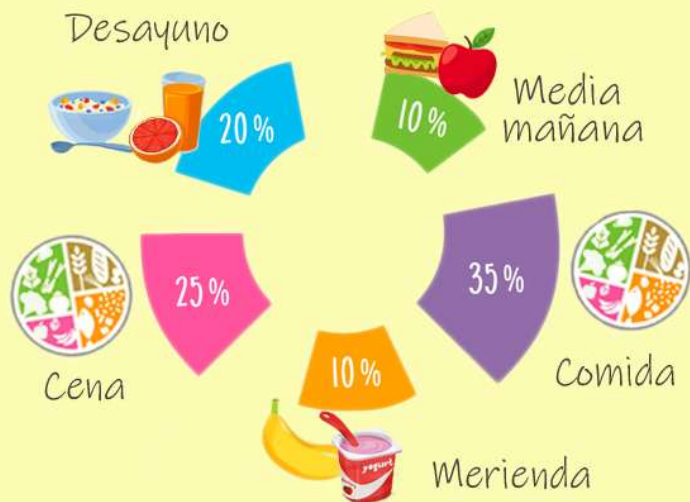
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Espaguetis 200g con queso rallado	Arroz 132g con pollo	Garbanzos 200g con verduras	Patata cocida 100g con calabacín sin triturar
	Lomo a la plancha	Tortilla Francesa con Champiñones	Contramuslo de Pollo a la plancha	Fogonero al horno con pasta 100g
	Lechuga / Pan Integral 30g	Ensalada Variada/ Pan 30g	Lechuga/ Pan Integral 30g	Lechuga / Pan 30g
	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Yogur natural + fruta variada 100g
	KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32	KCal 687 Prot 47 HC 7 R Lip 26	KCal 763 Prot 62 HC 7 R Lip 27	KCal 669 Prot 51 HC 7 R Lip 22
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 10	11	12	13
Patatas asadas 100g gratinadas	Lentejas 150g con Arroz integral 33g	Sopa de Pollo con fideos 100g	Arroz 132 g con aove	Judía verde con patata cocida 112,5g
Pollo a la plancha con pasta 100g	Lomo a la plancha	Tortilla francesa con guisantes 200g	Ternera a la plancha	Merluza al horno con guisantes 175g
Champiñones / Pan 30g	Lechuga/ Pan integral 30g	Pan 30g	Ensalada Variada/Pan Integral 30g	Lechuga/ Pan 30g
Fruta Variada 150g	Yogur natural + fruta variada 100g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g
KCal 753 Prot 57 HC 7 R Lip 27	KCal 763 Prot 60 HC 7 R Lip 27	KCal 721 Prot 47 HC 7 R Lip 27	KCal 751 Prot 48 HC 7 R Lip 31	KCal 721 Prot 47 HC 7 R Lip 27
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 16	17	18	MENÚ ITALIANO 19	20
Lentejas guisadas 150g con arroz 33g	Patata cocida 150g y puerro sin triturar	Espinacas con patata cocida 100g	Espiraletas 200g con queso rallado	Alubias pintas 200g con verdura
Pollo a la plancha	Tortilla Francesa con guisantes 100g	Cabezada de Cerdo a la plancha con pasta 100g	Pollo a la plancha	Salmón al horno
Lechuga/ Pan 30g	Lechuga/ Pan Integral 30g	Lechuga Pan 30g	Ensalada Variada/ Pan Integral 30g	Lechuga/Pan 30g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Yogur natural + fruta variada 100g	Fruta Variada 150g
KCal 763 Prot 60 HC 7 R Lip 27	KCal 721 Prot 47 HC 7 R Lip 27	KCal 769 Prot 57 HC 7 R Lip 29	KCal 726 Prot 36 HC 7 R Lip 31	KCal 758 Prot 59 HC 7 R Lip 27
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 25	26	27
Patata cocida 125g con calabacín	Arroz 132g con aove	Sopa de Cocido con fideo integral 75g	Judías Verdes con patata cocida 100g	Coditos 200g con pollo con Aloe
Lomo de cerdo adobado con guisantes 150g	Tortilla francesa	Cocido completo (Garbanzos 100g con patata 25g, carne)	Pechuga de pollo a la plancha con pasta 100g	Pescadilla al horno
Pan 30g	Ensalada Variada/ Pan Integral 30g	Pan 30g	Lechuga/ Pan Integral 30g	Lechuga/Pan Normal 30g
Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Fruta Variada 150g	Yogur natural + fruta variada 100g	Fruta Variada 150g
KCal 721 Prot 47 HC 7 R Lip 27	KCal 687 Prot 47 HC 7 R Lip 26	KCal 758 Prot 59 HC 7 R Lip 27	KCal 669 Prot 51 HC 7 R Lip 22	KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32
LUNES				
FRANCÉS 30				
Lentejas 200g a la Francesa				
Pechuga de pollo a la plancha				
Lechuga/ Pan 30g				
Fruta Variada 150g				
KCal 763 Prot 62 HC 7 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)."



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

