

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MOLIERE
LYCEE FRANÇAIS

MENU DIABÉTICO 7R -OCTUBRE26

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Acelgas con patata 100g patata cocida y sofrito

Garbanzos con Verduras 200g

Tortilla francesa con pasta 100g

Lechuga / Pan Integral 30g

Fruta Variada 150g

KCal 670 Prot 53 HC 7 R Lip 22

Fogonero al horno

Lechuga / Pan 30g

Fruta Variada 150g

KCal 758 Prot 36 HC 7 R Lip 27

JUEVES

VIERNES

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Lentejas 125g con Arroz integral 49,5g

Ensalada Aragonesa(lechuga, pepino,tomate, patata 100g y huevo duro)

Pollo asado

Lechuga/ Pan Integral 30g

Fruta Variada 150g

KCal 763 Prot 41 HC 7 R Lip 27

Lomo a la plancha con pasta 100g

Lechuga/Pan Normal 30g

Yogur Natural + Fruta Variada 100g

KCal 669 Prot 51 HC 7 R Lip 22

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PROTEINA VEGETAL 6

7

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Crema de Calabacin 100g de patata cocida

Ensalada de Patata 75g patata cocida

Judía verde con patata 100g patata cocida

Lomo en salsa de champiñones con pasta 100g

Champiñones/Pan 30g

Fruta Variada 150g

KCal 674 Prot 53 HC 7 R Lip 25

Alubias Blancas con verduras 125g

Pan integral 30g

Fruta Variada 150g

KCal 758 Prot 36 HC 7 R Lip 27

Pescadilla al horno con pasta 100g

Pan 30g

Fruta Variada 150g

KCal 670 Prot 53 HC 7 R Lip 22

Pollo asado

Lechuga/ Pan Integral 30g

Fruta Variada 150g

KCal 763 Prot 41 HC 7 R Lip 27

Lomo a la plancha con pasta 100g

Lechuga/Pan Normal 30g

Yogur Natural + Fruta Variada 100g

KCal 669 Prot 51 HC 7 R Lip 22

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

13

14

PROTEINA VEGETAL 15

16

Ensalada Variada (lechuga, tomate y aliño)

Arroz con tomate 132g arroz

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FRANCÉS 19

INTEGRAL 20

21

22

PROTEINA VEGETAL 23

Crema de puerros 125g de patata cocida

Macarrones integrales a la Napolitana 150g

Lentejas con verduras 200g

Arroz de Verduras 99 g

Salteado de verduras

Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón)

Arroz Blanco 49,5g/Pan 30g

Fruta Variada 150g

KCal 683 Prot 42 HC 7 R Lip 29

Merluza en salsa verde

Guisantes 100g/ Pan Integral 30g

Fruta Variada 150g

KCal 724 Prot 34 HC 7 R Lip 32

Tortilla francesa

Lehuga/Pan 30g

Fruta Variada 150g

KCal 763 Prot 41 HC 7 R Lip 27

Lomo a la plancha

Patatas cocidas 50g /Pan integral 30g

Yogur Natural + Fruta Variada 100g

KCal 694 Prot 48 HC 7 R Lip 31

Garbanzos con calabacín 200g garbanzos

Pan 30 g

Fruta Variada 150g

KCal 758 Prot 36 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)."