COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MENU DIABÉTICO 6R- DICIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	*2*	*INTEGRAL/VEGETAL 3*	*4*
	Coditos con queso rallado **175g** de pasta Magro a la plancha Lechuga/Pan Integral **20g** Fruta Variada **150g** KCal 587 Prot 33 HC 6 R Lip 23	Brócoli al vapor con Patata cocida **125g** Salmón al horno Guisantes **100g** /Pan **20g** Fruta Variada **150g** KCal 575 Prot 30 HC 6 R Lip 23	Ensalada variada con arroz (tomate, lechuga, cebolla, huevo y arroz **82,5g**) Verduras con garbanzos **100g** **SIN PAN** Fruta Variada **150g** KCal 570 Prot 31 HC 6 R Lip 22	Judías verdes y **125g** patata cocida sin triturar Tortilla francesa con guisantes **100g** Lechuga/Pan **20g** Yogur natural + fruta variada **100g** KCal 579 Prot 31 HC 6 R Lip 23
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
7	*8*	*9*	*10*	*FRANCÉS 11*
NO LECTIVO	FESTIVO	Judía Verde rehogada con **75g** patata cocida Revuelto de Calabacín Lechuga con pasta **100g** /Pan **20g** Fruta Variada **150g** KCal 553 Prot 29 HC 6 R Lip 21	Garbanzos **150g** con verduras Merluza a la plancha Guisantes **50g**/Pan Integral **20g** Fruta Variada **150g** KCal 598 Prot 38 HC 6 R Lip 22	Patatas al horno **122,5g** con queso Lomo de Cerdo a la plancha Champiñones rehogados/Pan **20g** Yogur natural + fruta variada **100g** KCal 600 Prot 34 HC 6 R Lip 24
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
14	*INTEGRAL 15*	*16*	*VEGETAL 17*	*MENU ESPECIAL NAVIDAD 18*
Guisantes rehogados **150g** Tortilla francesa con patata cocida **100g** Lechuga/Pan **20g** Fruta Variada **150g** KCal 566 Prot 30 HC 6 R Lip 22	Pasta Integral **175g** con calabacín Ternera a la plancha Lechuga/Pan Integral **20g** Fruta Variada **150g** KCal 574 Prot 32 HC 6 R Lip 22	Patata al horno **122,5g** con queso Fogonero al horno lechuga/Pan **20g** Fruta Variada **150g** KCal 578 Prot 33 HC 6 R Lip 22	Ensalada variada con arroz (tomate, lechuga, cebolla, huevo y arroz **82,5g**) Verduras con lentejas **100g** **SIN PAN** Fruta Variada **150g** KCal 565 Prot 32 HC 6 R Lip 21	Sopa de Ave con **100g** de fideos Pollo asado Patatas cocidas **75g** /Pan **20g** Yogur natural + fruta variada **100g** KCal 591 Prot 34 HC 6 R Lip 23

"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)."