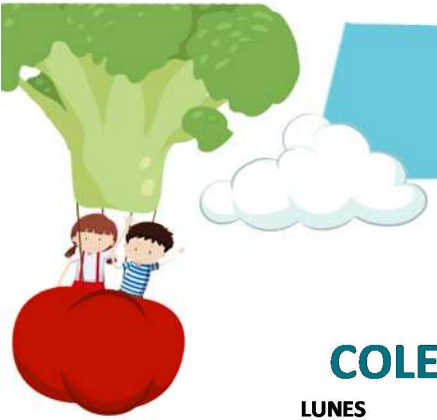


COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MENU DIABÉTICO 7R- DICIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	INTEGRAL/VEGETAL 3	4
	Coditos con queso rallado **200g** de pasta Magro a la plancha Lechuga/Pan Integral **30g** Fruta Variada **150g** KCal 667 Prot 34 HC 7 R Lip 27	Brócoli al vapor con Patata cocida **125g** Salmón al horno Guisantes **150g** /Pan **30g** Fruta Variada **150g** KCal 655 Prot 31 HC 7 R Lip 27	Ensalada variada con arroz (tomate, lechuga, cebolla, huevo y arroz **82,5g**) Verduras con garbanzos **100g** Pan Integral *20g* Fruta Variada **150g** KCal 650 Prot 32 HC 7 R Lip 26	Judías verdes y **125g** patata cocida sin triturar Tortilla francesa con guisantes **150g** Lechuga/Pan **30g** Yogur natural + fruta variada **100g** KCal 659 Prot 32 HC 7 R Lip 27
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
7	8	9	10	FRANCÉS 11
NO LECTIVO	FESTIVO	Judía Verde rehogada con **100g** patata cocida Revuelto de Calabacín Lechuga con pasta **100g** /Pan **30g** Fruta Variada **150g** KCal 633 Prot 30 HC 7 R Lip 25	Garbanzos **150g** con verduras Merluza a la plancha Guisantes **100g**/Pan Integral **30g** Fruta Variada **150g** KCal 678 Prot 39 HC 7 R Lip 26	Patatas al horno **140g** con queso Lomo de Cerdo a la plancha Champiñones rehogados/Pan **30g** Yogur natural + fruta variada **100g** KCal 680 Prot 35 HC 7 R Lip 28
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
14	INTEGRAL 15	16	VEGETAL 17	MENU ESPECIAL NAVIDAD 18
Guisantes rehogados **175g** Tortilla francesa con patata cocida **112,5g** Lechuga/Pan **30g** Fruta Variada **150g** KCal 637 Prot 31 HC 7 R Lip 25	Pasta Integral **200g** con calabacín Ternera a la plancha Lechuga/Pan Integral **30g** Fruta Variada **150g** KCal 654 Prot 33 HC 7 R Lip 26	Patata al horno **140g** con queso Fogonero al horno lechuga/Pan **30g** Fruta Variada **150g** KCal 658 Prot 34 HC 7 R Lip 26	Ensalada variada con arroz (tomate, lechuga, cebolla, huevo y arroz **82,5g**) Verduras con lentejas **100g** Pan Integral *20g* Fruta Variada **150g** KCal 645 Prot 33 HC 7 R Lip 25	Sopa de Ave con **100g** de fideos Pollo asado Patatas cocidas **100g** /Pan **30g** Yogur natural + fruta variada **100g** KCal 671 Prot 35 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)."