

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



2 MENU MATERNAL- NOVIEMBRE 26

FESTIVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Espaguetis con tomate	Paella mixta	Garbanzos con verduras	Crema de calabaza y zanahoria
	San Jacobo *	Tortilla francesa con York	Contramuslo de Pollo a la plancha	Fogonero en Salsa Mery
	Lechuga / Pan Integral	Lechuga con picatostes integrales/ Pan	Patatas fritas/ Pan Integral	Lechuga / Pan
	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Vasito Helado/Fruta Variada
	KCal 424 Prot 18 HC 56 Lip 15	KCal 439 Prot 21 HC 57 Lip 14	KCal 428 Prot 19 HC 57 Lip 16	KCal 402 Prot 21 HC 48 Lip 12
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12	13
Patatas gratinadas con bechamel	Lentejas con Arroz blanco	Sopa de Pollo con fideos	Arroz con tomate	Judía verde con patata rehogada
Escalopin de pollo a la mostaza	Guisantes salteados	Tortilla de patata	Ternera estofada con zanahoria baby	Merluza a la romana
Champiñones / Pan	Pan Integral	Lechuga/ Pan	Pan Integral	Lechuga / Pan
Fruta Variada	Yogurt/ Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada
KCal 435 Prot 21 HC 58 Lip 15	KCal 406 Prot 19 HC 57 Lip 16	KCal 399 Prot 19 HC 56 Lip 15	KCal 417 Prot 21 HC 58 Lip 16	KCal 414 Prot 19 HC 47 Lip 12
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16	17	18	19	20
Arroz blanco con pollo	Vichyssoise caliente	Espinacas con patata Salteadas	Espiraes carbonara	Alubias pintas con longaniza
Lentejas guisadas	Tortilla francesa con York	Cabezada de Cerdo a la plancha	Pizza de queso	Salmón en salsa cítrica
Pan	Lechuga/ Pan Integral	Puré de manzana/ Pan	Pan Integral	Lechuga/Pan
Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Ciambella Italiana de Naranja/ Fruta Variada	Fruta Variada
KCal 420 Prot 21 HC 58 Lip 16	KCal 404 Prot 18 HC 50 Lip 12	KCal 415 Prot 19 HC 50 Lip 16	KCal 443 Prot 17 HC 66 Lip 17	KCal 434 Prot 21 HC 57 Lip 14
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Crema de Calabacin y queso fresco	Arroz con tomate	Sopa de Cocido con fideo integral	Judías Verdes con patata rehogadas	Coditos boloñesa
Lomo de cerdo adobado	Tortilla de patata	Cocido completo (Garbanzos con patata, zanahoria y carne)	Pechuga de pollo empanada	Pescadilla en salsa
Calabaza a las H. Provenzales /Pan	Mayonesa / Pan Integral	Pan	Lechuga/ Pan Integral	Lechuga/Pan Normal
Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Yogurt/ Fruta Variada	Fruta Variada
KCal 431 Prot 18 HC 50 Lip 12	KCal 438 Prot 21 HC 57 Lip 11	KCal 425 Prot 20 HC 57 Lip 16	KCal 408 Prot 19 HC 50 Lip 16	KCal 416 Prot 18 HC 56 Lip 12
LUNES				
30				
Lentejas a la Francesa				
Dinde Mijoté Aux Légumes				
Pan				
Fruta Variada				
KCal 428 Prot 19 HC 57 Lip 16				

Cálculos nutricionales sobre menú ya establecido realizados por Nuria Abia Lázaro. Dietista-Nutricionista NªColegiada ARA0079