

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



2 MENU TPS/PS -OCTUBRE26

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Acelgas con patata y sofrito

Garbanzos con Verduras

Tortilla Francesa, Jamón York

Lechuga / Pan Integral

Fruta Variada

KCal 409 Prot 30 HC 50 Lip 12

Fogonero al horno

Lechuga / Pan

Fruta Variada

KCal 417 Prot 36 HC 48 Lip 14

JUEVES

VIERNES

8

9

Lentejas con Arroz

Migas a la pastora

LUNES

MARTES

MIERCOLES

5

PROTEINA VEGETAL 6

7

Crema de Calabacin

Gazpacho

Judía verde con patata

Tortilla de patata
lechuga/Pan
Fruta Variada

KCal 405 Prot 37 HC 48 Lip 12

Alubias Blancas con verduras
Lechuga / Pan Integral
Fruta Variada

KCal 405 Prot 37 HC 49 Lip 13

Pescadilla rebozada
Zanahoria rallada / Pan Integral
Fruta Variada

KCal 411 Prot 33 HC 45 Lip 12

Pollo asado
Lechuga/Pan Integral
Fruta Variada

KCal 428 Prot 32 HC 50 Lip 16

Longaniza Aragonesa
Lechuga/Pan Normal
Helado/Fruta Variada

KCal 410 Prot 32 HC 48 Lip 14

LUNES

MARTES

MIERCOLES

12

13

14

JUEVES

VIERNES

PROTEINA VEGETAL 15

16

Crema de Calabaza y Zanahoria

Arroz con tomate

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

FRANCÉS 19

INTEGRAL 20

21

Vichyssoise caliente

Macarrones integrales a la Napolitana

Lentejas con Chorizo

Lentejas a la Jardinera(Legumbre con Verduras)

Pan Integral

Fruta Variada

KCal 404 Prot 32 HC 50 Lip 16

Albóndigas* en Salsa

Champiñon/ Pan

Yogurt/ Fruta Variada

KCal 435 Prot 37 HC 50 Lip 16

JUEVES

VIERNES

22

23

Arroz de Verduras

Ensalada de Arroz

Puré de Zanahoria y Patata

Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón)
Arroz Blanco /Pan
Fruta Variada

KCal 433 Prot 32 HC 48 Lip 13

Merluza en salsa verde
Guisantes/ Pan Integral
Fruta Variada

KCal 430 Prot 30 HC 50 Lip 12

Tortilla de Patata
Lechuga/Pan
Fruta Variada

KCal 413 Prot 32 HC 50 Lip 16

Lomo a la plancha
Patatas Fritas/Pan Integral
Postre Casero/Fruta Variada

KCal 437 Prot 37 HC 49 Lip 16

Garbanzo con Calabacín
Pan Integral
Fruta Variada

KCal 403 Prot 37 HC 49 Lip 13

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