

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



2 MENU MATERNAL SEPTIEMBRE 26

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Acelga con patata en refrito

Macarrones integrales a la Napolitana

Arroz con Tomate

Coca de Verduras

Lentejas con Chorizo

Cabezada a la plancha
Tomate dado / Pan
Fruta Variada

Merluza a la plancha
Lechuga y pepino / Pan Integral
Fruta Variada

Hachis Parmentier
Pan
Fruta Variada

Alubias pintas con Calabacin
Pan Integral
Helado/ Fruta Variada

Tortilla de patata
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 415 Prot 32 HC 50 Lip 16

KCal 407 Prot 30 HC 50 Lip 12

KCal 415 Prot 29 HC 50 Lip 10

KCal 402 Prot 32 HC 50 Lip 16

KCal 404 Prot 32 HC 50 Lip 16

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PROTEINA VEGETAL 14

15

INTEGRAL 16

17

18

Tricolor (brócoli, zanahoria, coliflor)

Coditos con tomate

Arroz Blanco

Judías verdes con patata

Potaje de garbanzos

Couscous verduras y garbanzos
/ Pan
Fruta Variada

Tortilla de Calabacín y patata
Lechuga / Pan Integral
Fruta Variada

Lomo adobado al horno
Pimiento verde / Pan
Fruta Variada

Pechugas a la plancha
Patatas fritas / Pan Integral
Fruta Variada

Fogonero a la plancha al limón
Lechuga / Pan
Yogurt Natural/ Fruta Variada

KCal 436 Prot 37 HC 49 Lip 13

KCal 419 Prot 41 HC 49 Lip 16

KCal 435 Prot 36 HC 50 Lip 11

KCal 398 Prot 37 HC 49 Lip 13

KCal 408 Prot 36 HC 48 Lip 14

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

INTEGRAL 21

22

23

PROTEINA VEGETAL 24

25

Macarrones integrales con tomate

Judía verde con patata

Crema de Verduras

Arroz con tomate

Sopa de pollo con fideos

Escalopin de pollo a la mostaza
Champiñones / Pan
Fruta Variada

Albóndigas* en salsa de tomate
Pan Integral
Fruta Variada

Merluza a la plancha
Lechuga / Pan
Fruta Variada

Alubias pochas con borrajas
Lechuga / Pan Integral
Postre Casero/ Fruta Variada

Tortilla de patata
Zanahoria rallada / Pan
Fruta Variada

KCal 428 Prot 42 HC 51 Lip 15

KCal 402 Prot 32 HC 50 Lip 16

KCal 389 Prot 37 HC 48 Lip 12

KCal 435 Prot 37 HC 49 Lip 16

KCal 401 Prot 32 HC 47 Lip 15

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

Patatas revolconas

Arroz integral con tomate

Espaguetis con tomate

Pechugas empanadas
Lechuga/ Pan
Fruta Variada

Guisantes salteados con patata
Pan Integral
Yogurt Natural / Fruta Variada

Ternera a la plancha
Tomate dado / Pan
Fruta Variada

KCal 432 Prot 37 HC 51 Lip 15

KCal 395 Prot 31 HC 49 Lip 16

KCal 425 Prot 30 HC 51 Lip 13

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º ABA08079