COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

4 MENU NO CARNE -OCTUBRE26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Acelgas con patata y sofrito Ensalada Mixta Revuelto de Queso Lechuga / Pan Integral Fruta Variada KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21	Garbanzos con Verduras Menestra salteada Fogonero al horno Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 759 Prot 65 HC 87 Lip 26
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
5	*PROTEINA VEGETAL 6*	7	*INTEGRAL 8*	*MENÚ ARAGONÉS 9*
Crema de Calabacin Ensalada tropical con piña Tortilla de patata Lechuga/Pan Fruta Variada KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21	Gazpacho Ensalada de Patata Alubias Blancas con verduras Pan Integral Fruta Variada KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24	Judia verde con patata Brócoli con Zanahoria rehogado Pescadilla rebozada Zanahoria rallada / Pan Fruta Variada KCal 747 Prot 60 HC 81 Lip 21	Ensalada de Couscous Lentejas con Arroz integral Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada KCal 735 Prot 55 HC 89 Lip 20	:nsalada Aragonesa(lechuga, pepino,tomate patata, huevo duro y aceitunas negras) Hamburguesa de quinoa Lechuga/Pan Normal Helado/Fruta Variada KCal 783 Prot 68 HC 93 Lip 29
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
12	13	14	*PROTEINA VEGETAL 15*	16
FESTIVO	**NO LECTIVO**	**NO LECTIVO**	Crema de Calabaza y Zanahoria Ensalada Variada Lentejas a la Jardinera Pan Integral Fruta Variada KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29	Arroz con tomate Ensalada de Arroz Falafel Champiñon/ Pan Yogurt/ Fruta Variada KCal 752 Prot 55 HC 90 Lip 29
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
FRANCÉS 19	*INTEGRAL 20*	21	22	*PROTEINA VEGETAL 23*
Vichyssoise caliente Ensalada Nicoise Guisantes rehogados Arroz Blanco /Pan Fruta Variada KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24	Macarrones integrales a la Napolitana Ensalada de pasta integral Merluza en salsa verde Guisantes/ Pan Integral Fruta Variada KCal 782 Prot 55 HC 90 Lip 22	Lentejas con verduras Ensalada de Legumbre Tortilla de Patata Lehuga/Pan Fruta Variada KCal 729 Prot 58 HC 91 Lip 22	Arroz de Verduras Ensalada de Arroz Suprema de legumbres Patatas Fritas/Pan Integral Postre Casero/Fruta Variada KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29	Pisto de Verduras con patata Ensalada de Patata Garbanzos con calabacín Fruta Variada KCal 732 Prot 67 HC 89 Lip 24

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

Cálculos nutricionales sobre menú ya establecido realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-Nutricionista Col.nº ARA00079