

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



11 MENU NO CERDO- OCTUBRE26

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Acelgas con patata y sofrito
Ensalada Mixta

Garbanzos con Verduras
Menestra salteada

Revuelto con Queso
Lechuga / Pan Integral
Fruta Variada

Fogonero al horno
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 759 Prot 65 HC 87 Lip 26

JUEVES

VIERNES

Integral 8

Menú Aragonés 9

Lentejas con Arroz integral
Ensalada de Couscous

Ensalada Aragonesa(lechuga, pepino,tomate
patata, huevo duro y aceitunas negras)

Pollo asado
Lechuga/ Pan Integral
Fruta Variada

Hamburguesa de quinoa
Lechuga/Pan Normal
Helado/Fruta Variada

KCal 778 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 783 Prot 68 HC 93 Lip 29

JUEVES

VIERNES

Proteína Vegetal 15

16

Crema de Calabaza y Zanahoria
Ensalada Variada

Arroz con tomate
Ensalada de Arroz

Lentejas a la Jardinera
Pan Integral
Fruta Variada

Falafel
Champiñon/ Pan
Yogurt/ Fruta Variada

KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 752 Prot 55 HC 90 Lip 29

JUEVES

VIERNES

22

Proteína Vegetal 23

Arroz de Verduras
Ensalada de Arroz

Pisto de Verduras con patata
Ensalada de Patata

Suprema de legumbre
Patatas Fritas/Pan Integral
Postre Casero/Fruta Variada

Garbanzos con calabacín
Fruta Variada

KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 732 Prot 67 HC 89 Lip 24

Calculos nutricionales sobre menú ya establecido
realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-
Nutricionista Col.º ARA00079

LUNES

MARTES

MIERCOLES

Integral 8

Menú Aragonés 9

Crema de Calabacin
Ensalada tropical con piña

Gazpacho
Ensalada de Patata

Judía verde con patata
Brócoli con Zanahoria rehogado

Pescadilla rebozada
Zanahoria rallada / Pan
Fruta Variada

Alubias Blancas con verduras
Pan Integral
Fruta Variada

Tortilla de patata
Lechuga/Pan
Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 747 Prot 60 HC 81 Lip 21

LUNES

MARTES

MIERCOLES

Proteína Vegetal 15

16

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Francés 19

Integral 20

21

22

Proteína Vegetal 23

Vichyssoise caliente
Ensalada Nicoise

Macarrones integrales a la Napolitana
Ensalada de pasta integral

Lentejas con verdura
Ensalada de Legumbre

Suprema de legumbre
Patatas Fritas/Pan Integral
Postre Casero/Fruta Variada

Garbanzos con calabacín
Fruta Variada

KCal 787 Prot 58 HC 88 Lip 23

KCal 782 Prot 55 HC 90 Lip 22

KCal 729 Prot 58 HC 91 Lip 22

KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29

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"