COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

11 MENU NO CERDO- SEPTIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			3	4
			Gazpacho andaluz Ensaladilla rusa Pollo asado al limón Patatas panadera / Pan Integral Fruta Variada KCal 764 Prot 67 HC 89 Lip 31	Tallarines con queso Pescadilla a la romana Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
7	INTEGRAL 8	FRANCÉS 9	PROTEINA VEGETAL 10	11
Acelga con patata en refrito Coliflor gratinada Pollo a la plancha Tomate dado /Pan Fruta Variada KCal 749 Prot 58 HC 91 Lip 27	Macarrones integrales a la Napolitana Ensalada campera Merluza a la plancha Lechuga y pepino / Pan Integral Fruta Variada KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22	Ratatouille Huevos mimosa Hachis Parmentier de Ternera Pan Fruta Variada KCal 755 Prot 53 HC 90 Lip 19	Coca de Verduras Ensalada Mixta Alubias pintas con calabacin Pan Integral Helado/ Fruta Variada KCal 731 Prot 58 HC 91 Lip 29	Lentejas con Verduras Ensalada de legumbre Tortilla de patata Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 729 Prot 58 HC 91 Lip 22
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
PROTEINA VEGETAL 14	15	INTEGRAL 16	17	18
Tricolor (brócoli, zanahoria,coliflor) Ensalada de judia verde y zanahoria Couscous verduras y garbanzos / Pan Fruta Variada KCal 792 Prot 67 HC 89 Lip 24	Coditos con tomate Ensaldada de arroz Revuelto de calabacin y patata Lechuga / Pan Integral Fruta Variada KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29	Arroz de Verduras Ensalada de pasta integral y salsa rosa Hamburguesa de Quinoa Pimiento verde / Pan Fruta Variada KCal 785 Prot 59 HC 91 Lip 29	Gazpacho Ensalada de piña con frutos rojos Pechugas a la plancha Patatas fritas/ Pan Integral Fruta Variada KCal 723 Prot 67 HC 89 Lip 24	Potaje de garbanzos Ensalada de legumbre Fogonero a la plancha Lechuga / Pan Yogurt Natural/Fruta Variada KCal 742 Prot 65 HC 87 Lip 26
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
INTEGRAL 21	22	23	PROTEINA VEGETAL 24	25
Macarrones integrales con tomate Ensalada de patata con ali oli Escalopin de pollo a la mostaza Champiñones / Pan Fruta Variada KCal 778 Prot 76 HC 92 Lip 28	Judia verde con patata Guisantes con bacon Hamburguesa Ternera Pan Integral Fruta Variada KCal 730 Prot 58 HC 91 Lip 29	Crema de Verduras Ensalada aragonesa Merluza a la plancha Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 708 Prot 67 HC 87 Lip 21	Arroz con tomate Couscous Alubias pochas con borrajas Lechuga / Pan Integral Postre Casero/ Fruta Variada KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29	Sopa de pollo con fideos Ensalada de pasta Tortilla de patata Zanahoria rallada / Pan Fruta Variada KCal 729 Prot 59 HC 85 Lip 28
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**		
28	INTEGRAL/PROTEINA VEGETAL 29	30		
Espinacas salteadas Pechugas empanadas Lechuga/Pan Fruta Variada KCal 786 Prot 68 HC 92 Lip 28	Arroz integral con champiñon Ensalada de pasta integral Guisantes salteados con patata Pan Integral Yogurt Natural / Fruta Variada KCal 718 Prot 57 HC 89 Lip 29	Espaguetis con tomate Ensaladilla rusa Ternera a la plancha Tomate dado / Pan Fruta Variada KCal 773 Prot 54 HC 93 Lip 24		

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Colegiado N.º ARA00079

"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"

realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-Nutricionista Col.nº ARA00079

SERESCA
GB corporación gastronomía & servicios