

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU NO HUEVO- NOVIEMBRE 26

FESTIVO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Pasta con tomate Ensalada de pasta	Paella mixta Ensalada arroz integral	Garbanzos con verduras Ensalada de legumbre	Crema de calabaza y zanahoria Ensalada de piña con frutos rojos
	Lomo a la plancha Lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Merluza con champiñón y patata Lechuga / Pan Fruta Variada	Contramuslo de Pollo a la plancha Patatas fritas/ Pan Integral Fruta Variada	Fogonero en Salsa Mery Lechuga / Pan postre/Fruta Variada
	KCal 740 Prot 33 HC 101 Lip 22	KCal 731 Prot 34 HC 102 Lip 25	KCal 778 Prot 34 HC 103 Lip 29	KCal 731 Prot 39 HC 87 Lip 21
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas gratinadas con bechamel	Lentejas con Arroz integral	Sopa de Pollo con fideos Pisto de Verduras	Arroz con tomate	Judía verde con patata rehogada Brócoli con patata salteada
Escalopin de pollo Champiñones / Pan Fruta Variada	Guisantes salteados con bacon Pan Integral Yogurt/ Fruta Variada	Lomo plancha Lechuga/ Pan Fruta Variada	Ternera estofada con zanahoria baby Pan Integral Fruta Variada	Merluza al horno Lechuga / Pan Fruta Variada
KCal 790 Prot 39 HC 105 Lip 28	KCal 738 Prot 34 HC 103 Lip 29	KCal 731 Prot 35 HC 102 Lip 28	KCal 758 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 752 Prot 35 HC 85 Lip 21
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con pollo Ensalada de Arroz Integral	Vichyssoise caliente	Espinacas con patata Salteadas Ensalada alemana	Macarrones carbonara	Alubias pintas con longaniza Ensalada de Legumbre
Lentejas guisadas con chorizo Pan Fruta Variada	Pollo a la plancha Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada	Cabezada de Cerdo a la plancha Puré de manzana/ Pan Fruta Variada	Pizza de Bacon y Queso Pan Integral Postre/ Fruta Variada	Salmón en salsa cítrica Lechuga/Pan Fruta Variada
KCal 763 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 729 Prot 33 HC 90 Lip 22	KCal 755 Prot 34 HC 91 Lip 29	KCal 805 Prot 31 HC 120 Lip 30	KCal 789 Prot 38 HC 104 Lip 26
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de Calabacin y queso fresco	Arroz con tomate	Sopa de Cocido con fideo Repollo rehogado	Judías Verdes con patata rehogadas Ensalada de judías con Vinagreta	Macarrones boloñesa
Lomo de cerdo adobado Calabaza a las H. Provenzales /Pan Fruta Variada	Merluza al horno ensalada / Pan Integral Fruta Variada	Cocido completo (Garbanzos con patata, zanahoria, carne y chorizo) Pan Fruta Variada	Pechuga de pollo a la plancha Lechuga/ Pan Integral Yogurt/ Fruta Variada	Pescadilla en salsa Lechuga/Pan Normal Fruta Variada
KCal 783 Prot 33 HC 90 Lip 22	KCal 775 Prot 38 HC 104 Lip 20	KCal 773 Prot 36 HC 104 Lip 29	KCal 742 Prot 34 HC 91 Lip 29	KCal 757 Prot 33 HC 101 Lip 22
LUNES 30				
Lentejas a la Francesa				
Dinde Mijoté Aux Légumes Pan Fruta Variada				
KCal 778 Prot 34 HC 103 Lip 29				

"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"

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

