

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



10 MENU NO HUEVO- OCTUBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Acelgas con patata y sofrito Ensalada Mixta sin huevo	Garbanzos con Verduras Menestra salteada
			Lomo a la plancha Lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Fogonero al horno Lechuga / Pan Fruta Variada
			KCal 739 Prot 60 HC 89 Lip 29	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	Gazpacho Ensalada de Patata	Judía verde con patata Brócoli con Zanahoria rehogado	Lentejas con Arroz integral Ensalada de Couscous	Ensalada Aragonesa SIN HUEVO
Pollo en su jugo Lechuga/Pan Fruta Variada	Alubias Blancas con verduras Pan Integral Fruta Variada	Pescadilla al horno Zanahoria rallada / Pan Fruta Variada	Pollo asado Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada	lomo a la plancha Lechuga/Pan Normal Helado/Fruta Variada
KCal 728 Prot 69 HC 87 Lip 24	KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24	KCal 775 Prot 55 HC 85 Lip 21	KCal 778 Prot 58 HC 91 Lip 29	KCal 734 Prot 61 HC 87 Lip 21
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	PROTEINA VEGETAL 15	16
			Crema de Calabaza y Zanahoria	Arroz con tomate Ensalada de Arroz
			Lentejas a la Jardinera Pan Integral Fruta Variada	lomo en Salsa Champiñon/ Pan Yogurt/ Fruta Variada
			KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29	KCal 741 Prot 68 HC 91 Lip 26
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
FRANCÉS 19	INTEGRAL 20	21	22	PROTEINA VEGETAL 23
Vichyssoise caliente	Macarrones integrales a la Napolitana Ensalada de pasta integral	Lentejas con Chorizo Ensalada de Legumbre	Arroz de Verduras Ensalada de Arroz	Pisto de Verduras con patata Ensalada de Patata
Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón) Arroz Blanco /Pan Fruta Variada	Merluza en salsa verde Guisantes/ Pan Integral Fruta Variada	Pollo a la plancha Lehuga/Pan Fruta Variada	Lomo a la plancha 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 733 Prot 59 HC 89 Lip 29	KCal 795 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"

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