



COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU NO LACTOSA NOVIEMBRE 26



FESTIVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Espaguetis 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 empanado Lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Revuelto de 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 739 Prot 32 HC 101 Lip 21	KCal 798 Prot 38 HC 104 Lip 26	KCal 778 Prot 34 HC 103 Lip 29	KCal 731 Prot 39 HC 87 Lip 21
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12	13
Ensalada de Patata con Ali Oli	Lentejas con Arroz integral Ensalada de pasta integral	Sopa de Pollo con fideos Pisto de Verduras	Arroz con tomate Ensalada Mixta	Judía verde con patata rehogada Brócoli con patata salteada
Escalopin de pollo Champiñones / Pan Fruta Variada	Guisantes salteados con bacon Pan Integral Yogurt de soja/ Fruta Variada	Tortilla de patata Lechuga/ Pan Fruta Variada	Ternera estofada con zanahoria baby Pan Integral Fruta Variada	Merluza a la romana Lechuga / Pan Fruta Variada
KCal 752 Prot 38 HC 104 Lip 29	KCal 738 Prot 34 HC 103 Lip 29	KCal 726 Prot 35 HC 102 Lip 28	KCal 758 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 752 Prot 35 HC 85 Lip 21
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16	17	18	19	20
PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL16			MENÚ ITALIANO 19	
Arroz con pollo Ensalada de Arroz Integral Lentejas guisadas con chorizo Pan Fruta Variada	Ensalada ilustrada Revuelto de Calabacín Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada	Espinacas con patata Salteadas Cabezada de Cerdo a la plancha Puré de manzana/ Pan Fruta Variada	Ensalada de Fusilli Pizza de Bacon sin queso Pan Integral Postre/ Fruta Variada	Alubias pintas con longaniza Ensalada de Legumbre Salmón en salsa cítrica Lechuga/Pan Fruta Variada
KCal 763 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 729 Prot 33 HC 85 Lip 21	KCal 755 Prot 34 HC 91 Lip 29	KCal 798 Prot 30 HC 120 Lip 28	KCal 789 Prot 38 HC 104 Lip 26
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
	Arroz con tomate Ensalada mixta	Sopa de Cocido con fideo integral Repollo rehogado	Judías Verdes con patata rehogadas Ensalada de judías con Vinagreta	Coditos boloñesa Ensalada de pasta con salsa rosa
Ensalada campera	Tortilla de patata	Cocido completo (Garbanzos con patata, zanahoria, carne y chorizo) Pan Fruta Variada	Pechuga de pollo empanada Lechuga/ Pan Integral Yogurt de soja/ Fruta Variada	Pescadilla en salsa Lechuga/Pan Normal Fruta Variada
Lomo de cerdo adobado Calabaza a las H. Provenzales /Pan Fruta Variada	Mayonesa / Pan Integral Fruta Variada	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				
FRANCÉS 30				
Lentejas a la Francesa Huevos mimosa				
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.nº ARA00079

