

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



8 MENU NO LEGUMBRE / SOJA OCTUBRE 26

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2
---	---

Acelgas con patata y sofrito
Ensalada Mixta

Arroz con verduras

Revuelto de Queso
Lechuga / Pan S/G
Fruta Variada

Fogonero al horno
Lechuga / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 768 Prot 65 HC 87 Lip 26

JUEVES

VIERNES

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Arroz integral

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

Pollo asado
Lechuga/ Pan S/G
Fruta Variada

lomo a la plancha
Lechuga/Pan S/G
Helado S/G /Fruta Variada

KCal 746 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 725 Prot 55 HC 90 Lip 22

JUEVES

VIERNES

PROTEINA VEGETAL 15

16

Crema de Calabaza y Zanahoria
Ensalada Variada

Arroz con tomate
Ensalada de Arroz

Tortilla francesa
Pan S/G
Fruta Variada

lomo en Salsa
Champiñon/ Pan S/G
Yogurt/ Fruta Variada

KCal 731 Prot 61 HC 86 Lip 25

KCal 741 Prot 68 HC 91 Lip 26

JUEVES

VIERNES

22

PROTEINA VEGETAL 23

Arroz de Verduras
Ensalada de Arroz

Pisto de Verduras con patata
Ensalada de Patata

Lomo a la plancha
Patatas Fritas/Pan S/G
Postre Casero/Fruta Variada

Huevos revueltos
Fruta Variada

KCal 795 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 792 Prot 67 HC 89 Lip 24

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

FRANCÉS 19	INTEGRAL 20	21	22	23
------------	-------------	----	----	----

Vichyssoise caliente
Ensalada Nicoise

Macarrones a la Napolitana S/G

Salteado de verduras

Arroz de Verduras
Ensalada de Arroz

Pisto de Verduras con patata
Ensalada de Patata

Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón)
Arroz Blanco /Pan S/G
Fruta Variada

Merluza en salsa verde
Pan S/G
Fruta Variada

Tortilla de Patata
Lehuga/Pan S/G
Fruta Variada

Lomo a la plancha
Patatas Fritas/Pan S/G
Postre Casero/Fruta Variada

Huevos revueltos
Fruta Variada

KCal 787 Prot 58 HC 88 Lip 23

KCal 733 Prot 64 HC 90 Lip 19

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 795 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 792 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 menu ya establecido
realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-
Nutricionista Col.nº ARA00079