



COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU NO CARNE- NOVIEMBRE 26



FESTIVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Espaguetis con tomate Ensalada de pasta Hamburguesa de quinoa Lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Paella de verduras Ensalada arroz integral Revuelto de champiñón y patata Lechuga y picatostes integrales / Pan Fruta Variada	Garbanzos con verduras Ensalada de legumbre Calabacines gratinados Patatas fritas/ Pan Integral Fruta Variada	Crema de calabaza y zanahoria Ensalada de piña con frutos rojos Fogonero en Salsa Mery Lechuga / Pan postre/Fruta Variada
	KCal 783 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 798 Prot 38 HC 104 Lip 26	KCal 722 Prot 38 HC 104 Lip 21	KCal 731 Prot 39 HC 87 Lip 21
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12	13
Patatas gratinadas con bechamel sin cerdo Ensalada de Patata con Ali Oli Falafel Champiñones / Pan Fruta Variada	Lentejas con Arroz integral Ensalada de pasta integral Guisantes salteados Pan Integral Yogurt/ Fruta Variada	Pisto de Verduras Tortilla de patata Lechuga/ Pan Fruta Variada	Arroz con tomate Ensalada Mixta Garbanzos rehogados con verduras Pan Integral Fruta Variada	Judía verde con patata rehogada Brócoli con patata salteada Merluza a la romana Lechuga / Pan Fruta Variada
KCal 752 Prot 33 HC 101 Lip 29	KCal 712 Prot 33 HC 101 Lip 29	KCal 744 Prot 34 HC 91 Lip 29	KCal 791 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/INTEGRAL			MENÚ ITALIANO	
Ensalada de Arroz Integral Lentejas guisadas Pan Fruta Variada	Vichyssoise caliente Ensalada ilustrada Revuelto de Calabacín y Queso Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada	Espinacas con patata Salteadas Merluza al horno Puré de manzana/ Pan Fruta Variada	Espirales carbonara sin cerdo Ensalada de Fusilli Pizza de Queso Pan Integral Postre/ Fruta Variada	Alubias pintas con verduras Ensalada de Legumbre Salmón en salsa cítrica Lechuga/Pan Fruta Variada
KCal 763 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 735 Prot 33 HC 90 Lip 22	KCal 752 Prot 35 HC 89 Lip 21	KCal 805 Prot 31 HC 120 Lip 30	KCal 789 Prot 38 HC 104 Lip 26
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Crema de Calabacín y queso fresco Ensalada campera Guisantes rehogados Calabaza a las H. Provenzales /Pan Fruta Variada	Arroz con tomate Ensalada mixta Tortilla de patata Mayonesa / Pan Integral Fruta Variada	PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL	Judías Verdes con patata rehogadas Ensalada de judías con Vinagreta Suprema de legumbres Lechuga/ Pan Integral Yogurt/ Fruta Variada	Coditos con tomate Ensalada de pasta con salsa rosa Pescadilla en salsa Lechuga/Pan Normal Fruta Variada
KCal 737 Prot 39 HC 89 Lip 24	KCal 796 Prot 38 HC 104 Lip 20	KCal 736 Prot 40 HC 90 Lip 28	KCal 750 Prot 34 HC 87 Lip 29	KCal 757 Prot 33 HC 101 Lip 22
LUNES				
30				
FRANCÉS				
Lentejas con verdura Huevos mimosa Pan Fruta Variada				
KCal 729 Prot 34 HC 103 Lip 22				

"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

