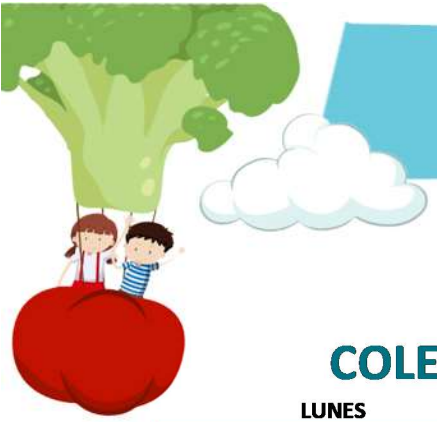


COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MENU FRUTOS SECOS- DICIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	INTEGRAL/VEGETAL 3	4
	Coditos con aove	Brócoli al vapor con Patata	Arroz integral con Tomate	Crema de Calabacín y puerro
	Cous Cous con Verduras	Acelgas con Patata Rehogadas	Ensalada de Arroz Integral	Menestra de Verduras
	Magro a la plancha	Salmón en salsa Mediterránea	Garbanzos con Verduras	Tortilla de Patata
	Lechuga/Pan Integral	Calabaza Asada/Pan	Pan Integral	Lechuga/Pan
	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Yogurt/Fruta Variada
	KCal 740 Prot 30 HC 105 Lip 25	KCal 775 Prot 26 HC 96 Lip 24	KCal 733 Prot 30 HC 104 Lip 20	KCal 726 Prot 25 HC 94 Lip 21

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	FRANCÉS 11
NO LECTIVO	FESTIVO	Judía Verde con Zanahoria	Crema de Garbanzos con Verduras	Gratin Dauphinois
		Brócoli	Garbanzos a la Aragonesa	Ratatouille
		Revuelto de Calabacín y Patata	Merluza a la Vasca	Lomo de Cerdo a la plancha
		Lechuga Maíz /Pan	Guisantes/Pan Integral	Champiñones de París/Pan
		Fruta Variada	Fruta Variada	Postre
		KCal 758 Prot 25 HC 92 Lip 23	KCal 762 Prot 38 HC 104 Lip 21	KCal 790 Prot 32 HC 105 Lip 28

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
14	INTEGRAL 15	16	VEGETAL 17	MENU ESPECIAL NAVIDAD 18
Crema de Zanahoria y Calabaza	Pasta Integral / Salsa de Verduras	Patatas gratinadas con bechamel	Arroz con tomate	Sopa de Ave con Picadillo
Pisto de Verduras	Ensalada de Pasta Integral	Crema de patata ahumada	Ensalada de Arroz	Ensalada de Escarola y Mandarina
				con Vinagreta de Frambuesa
Tortilla francesa	Ternera a la plancha	Fogonero al horno	Lentejas con Chorizo	Pollo asado en Salsa de Ciruelas
Lechuga/Pan	Lechuga/Pan Integral	Zanahoria Rallada/Pan	Pan Integral	Patatas Fritas/Pan
Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Copa Choco-Nata/Fruta Variada
KCal 731 Prot 25 HC 91 Lip 25	KCal 757 Prot 30 HC 102 Lip 24	KCal 753 Prot 31 HC 104 Lip 26	KCal 748 Prot 31 HC 105 Lip 29	KCal 791 Prot 32 HC 102 Lip 28

"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"

Cálculos nutricionales sobre menú ya establecido realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-Nutricionista Col.nº ARA00079

