

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU NO FRUTOS SECOS- NOVIEMBRE 26

FESTIVO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES INTEGRAL 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Espaguetis con tomate Ensalada de pasta lomo empanado Lechuga / Pan Fruta Variada	Paella mixta Ensalada arroz integral Revuelto de champiñón y patata Lechuga / Pan Fruta Variada	Garbanzos con verduras Ensalada de legumbre Contramuslo de Pollo a la plancha 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 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 9	MARTES PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas gratinadas con bechamel Ensalada de Patata con Ali Oli Escalopin de pollo Champiñones / Pan Fruta Variada	Lentejas con Arroz integral Ensalada de pasta integral Guisantes salteados con bacon Pan Integral Yogurt/ Fruta Variada	Sopa de Pollo con fideos Pisto de Verduras Tortilla de patata Lechuga/ Pan Fruta Variada	Arroz con tomate Ensalada Mixta Ternera estofada con zanahoria baby Pan Integral Fruta Variada	Judia verde con patata rehogada Brócoli con patata salteada Merluza a la romana Lechuga / Pan Fruta Variada
KCal 790 Prot 39 HC 105 Lip 28	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 PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES MENÚ ITALIANO 19	VIERNES 20
Arroz con pollo Ensalada de Arroz Integral Lentejas guisadas con chorizo Pan Fruta Variada	Vichyssoise caliente Ensalada ilustrada Revuelto de Calabacín y Queso Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada	Espinacas con patata Salteadas Ensalada alemana Cabezada de Cerdo a la plancha Puré de manzana/ Pan Fruta Variada	Espirales carbonara Ensalada de Fusilli Pizza de Bacon y Queso Pan Integral Ciambella Italiana de Naranja/ 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 735 Prot 33 HC 90 Lip 22	KCal 755 Prot 34 HC 91 Lip 29	KCal 805 Prot 31 HC 120 Lip 30	KCal 789 Prot 38 HC 104 Lip 26
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES PROTEINA VEGETAL/INTEGRAL 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de Calabacín y queso fresco Ensalada campera Lomo de cerdo adobado Calabaza a las H. Provenzales /Pan Fruta Variada	Arroz con tomate Ensalada mixta Tortilla de patata Mayonesa / Pan Integral Fruta Variada	Sopa de Cocido con fideo integral Repollo rehogado Cocido completo (Garbanzos con patata, zanahoria, carne y chorizo) Pan Fruta Variada	Judias Verdes con patata rehogadas Ensalada de judias con Vinagreta Pechuga de pollo empanada Lechuga/ Pan Integral Yogurt/ Fruta Variada	Coditos boloñesa Ensalada de pasta Pescadilla en salsa Lechuga/Pan Normal Fruta Variada
KCal 783 Prot 33 HC 90 Lip 22	KCal 796 Prot 38 HC 104 Lip 20	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 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

