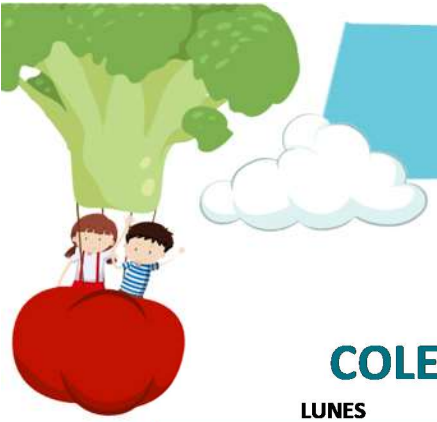

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MENU HUEVO- DICIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	INTEGRAL/VEGETAL 3	4
	Pasta con aove **sin gluten**	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	Pollo a la plancha
	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 691 Prot 25 HC 94 Lip 24

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
		Pollo en su jugo con patata y calabacín	Merluza en salsa	Lomo de Cerdo a la plancha
		Lechuga Maíz /Pan	Guisantes/Pan Integral	Champiñones de París/Pan
		Fruta Variada	Fruta Variada	Postre
		KCal 747 Prot 25 HC 92 Lip 28	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 **sin gluten** / Salsa de Verduras	Patatas gratinadas con bechamel	Arroz con tomate	
Pisto de Verduras		Crema de patata ahumada	Ensalada de Arroz	Ensalada de Escarola y Mandarina
				con Vinagreta de Frambuesa
Merluza al horno	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 696 Prot 25 HC 92 Lip 20	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 760 Prot 26 HC 96 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

