COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MENU LEGUMBRE Y SOJA- 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
		Acelgas con Patata Rehogadas	Ensalada de Arroz Integral	
	Magro a la plancha	Salmón en salsa Mediterránea	Pollo a la plancha	Tortilla de Patata
	Lechuga/Pan **sin gluten**	Calabaza Asada/Pan **sin gluten**	Pan **sin gluten**	Lechuga/Pan **sin gluten**
	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 723 Prot 30 HC 104 Lip 26	KCal 726 Prot 25 HC 94 Lip 21

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	FRANCÉS 11
			Arroz con aove	Gratin Dauphinois
		Brócoli		Ratatouille
NO LECTIVO	FESTIVO			Lomo de Cerdo a la plancha
		Revuelto de Calabacín y Patata	Merluza a la Vasca	Champiñones de París/Pan **sin gluten**
		Lechuga Maíz /Pan **sin gluten**	Pan **sin gluten**	Postre
		Fruta Variada	Fruta Variada	
		KCal 758 Prot 25 HC 92 Lip 23	KCal 795 Prot 30 HC 105 Lip 25	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 al horno	Arroz con tomate	
Pisto de Verduras			Ensalada de Arroz	Ensalada de Escarola y Mandarina
				con Vinagreta de Frambuesa
Tortilla francesa	Ternera a la plancha	Fogonero al horno	Huevos revueltos	Pollo asado en Salsa de Ciruelas
Lechuga/Pan **sin gluten**	Lechuga/Pan **sin gluten**	Zanahoria Rallada/Pan **sin gluten**	Pan **sin gluten**	Patatas Fritas/Pan **sin gluten**
Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	yogur natural/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 738 Prot 30 HC 105 Lip 24	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