

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU NO LEGUMBRE NO SOJA - NOV26

FESTIVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Pasta sin gluten con tomate	Paella mixta Ensalada arroz integral	Salteado de verduras	Crema de calabaza y zanahoria Ensalada de piña con frutos rojos
	lomo plancha Lechuga / Pan sin gluten Fruta Variada	Revuelto de champiñón y patata Lechuga / Pan sin gluten Fruta Variada	Contramuslo de Pollo a la plancha Patatas fritas/ Pan sin gluten Fruta Variada	Fogonero en Salsa Mery Lechuga / Pan sin gluten postre/Fruta Variada
	KCal 740 Prot 33 HC 101 Lip 22	KCal 798 Prot 38 HC 104 Lip 26	KCal 721 Prot 34 HC 85 Lip 29	KCal 731 Prot 39 HC 87 Lip 21
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12	13
Patatas gratinadas sin bechamel Ensalada de Patata con Ali Oli	Arroz integral con verduras	Sopa de Pollo con fideos sin gluten Pisto de Verduras	Arroz con tomate Ensalada Mixta	Brócoli con patata salteada
Escalopin de pollo Champiñones / Pan sin gluten Fruta Variada	Lomo plancha Pan sin gluten Yogurt/ Fruta Variada	Tortilla de patata Lechuga/ Pan sin gluten Fruta Variada	Ternera estofada con zanahoria baby Pan sin gluten Fruta Variada	Merluza al horno Lechuga / Pan sin gluten Fruta Variada
KCal 790 Prot 39 HC 105 Lip 28	KCal 795 Prot 39 HC 105 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16	17	18	19	20
Arroz con pollo Ensalada de Arroz Integral	Vichyssoise caliente Ensalada ilustrada	Espinacas con patata Salteadas	Pasta sin gluten al ajillo	Crema de verduras
lomo a la plancha Pan sin gluten Fruta Variada	Revuelto de Calabacín y Queso Lechuga/ Pan sin gluten Fruta Variada	Cabezada de Cerdo a la plancha Puré de manzana/ Pan sin gluten Fruta Variada	Pizza sin gluten con Queso Pan sin gluten Postre sin gluten/ Fruta Variada	Salmón en salsa cítrica Lechuga/ Pan sin gluten Fruta Variada
KCal 795 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 708 Prot 39 HC 87 Lip 25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Crema de Calabacín y queso fresco Ensalada campera	Arroz con tomate Ensalada mixta	Sopa de ave con fideo sin gluten Repollo rehogado	Salteado de verduras con patata rehogadas	Pasta sin gluten boloñesa
Lomo de cerdo adobado Calabaza a las H. Provenzales / Pan sin gluten Fruta Variada	Tortilla de patata Ensalada / Pan sin gluten Fruta Variada	Cocido (patata, zanahoria, carne y chorizo) Pan sin gluten Fruta Variada	Pechuga de pollo a la plancha Lechuga/ Pan sin gluten Yogurt/ Fruta Variada	Pescadilla en salsa Lechuga/ Pan sin gluten 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			
Huevos mimosa				
Dinde Mijoté Aux Légumes Pan sin gluten Fruta Variada				
KCal 752 Prot 38 HC 104 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.º ARA00079

