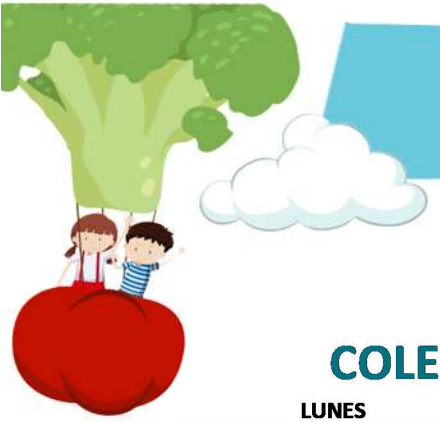


COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MENU NO PESCADO/NO MARISCO/NO 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	Menestra de Verduras
	Magro a la plancha	Huevos revueltos	Garbanzos con Verduras	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 760 Prot 25 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
				Lomo de Cerdo a la plancha
		Revuelto de Calabacín y Patata	Pollo a la plancha	Champiñones de París/Pan **sin gluten**
		Lechuga Maíz /Pan **sin gluten**	Guisantes/Pan sin **gluten**	Postre
		Fruta Variada	Fruta Variada	
		KCal 758 Prot 25 HC 92 Lip 23	KCal 747 Prot 38 HC 104 Lip 24	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	Huevos revueltos	Lentejas con Chorizo	Pollo asado en Salsa de Ciruelas
Lechuga/Pan	Lechuga/Pan sin gluten	Zanahoria Rallada/Pan **sin gluten**	Pan Integral	Patatas Fritas/Pan
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 768 Prot 28 HC 104 Lip 24	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

