

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



6 MENU S/GLUTEN OCTUBRE26

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Acelgas con patata y sofrito
Ensalada Mixta

Garbanzos con Verduras
Menestra salteada

Revuelto de York y Queso
Lechuga / Pan S/G
Fruta Variada

Fogonero al horno
Lechuga / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 744 Prot 55 HC 90 Lip 22

KCal 759 Prot 65 HC 87 Lip 26

JUEVES

VIERNES

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Guisnates con Arroz integral

Insalada Aragonesa(lechuga, pepino,tomate
patata, huevo duro y aceitunas negras)

Pollo asado
Lechuga/ Pan S/G
Fruta Variada

lomo a la plancha
Lechuga/Pan S/G
Helado S/G /Fruta Variada

KCal 746 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 725 Prot 55 HC 90 Lip 22

JUEVES

VIERNES

PROTEINA VEGETAL 15

16

Crema de Calabaza y Zanahoria
Ensalada Variada

Arroz con tomate
Ensalada de Arroz

Guisantes rehogados
Pan S/G
Fruta Variada

lomo en Salsa
Champiñon/ Pan S/G
Yogurt/ Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 741 Prot 68 HC 91 Lip 26

JUEVES

VIERNES

PROTEINA VEGETAL 23

Arroz de Verduras
Ensalada de Arroz

Pisto de Verduras con patata
Ensalada de Patata

Lomo a la plancha
Patatas Fritas/Pan S/G
Postre Casero/Fruta Variada

Garbanzos con calabacín
Fruta Variada

KCal 795 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 732 Prot 67 HC 89 Lip 24

Calculos nutricionales sobre menu ya establecido
realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-
Nutricionista Col.º ARA00079

LUNES

MARTES

MIERCOLES

5

PROTEINA VEGETAL 6

7

Crema de Calabacin
Ensalada campera

Gazpacho S/G
Ensalada de Patata

Judía verde con patata
Brócoli con Zanahoria rehogado

Lomo en salsa de champiñones
Champiñones/Pan S/G
Fruta Variada

Alubias Blancas con verduras
Pan S/G
Fruta Variada

Pescadilla al horno
Zanahoria rallada / Pan S/G
Fruta Variada

KCal 742 Prot 67 HC 78 Lip 20

KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 775 Prot 55 HC 85 Lip 21

LUNES

MARTES

MIERCOLES

12

13

14

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

FRANCÉS 19

INTEGRAL 20

21

Vichyssoise caliente
Ensalada Nicoise

Macarrones a la Napolitana S/G

Guisantes rehogados

Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón)
Arroz Blanco /Pan S/G
Fruta Variada

Merluza en salsa verde
Guisantes/ Pan S/G
Fruta Variada

Tortilla de Patata
Lehuga/Pan S/G
Fruta Variada

KCal 787 Prot 58 HC 88 Lip 23

KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

"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"