COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

6 MENU S/GLUTEN- SEPTIEMBRE 26

SERESCA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			3 Gazpacho andaluz Ensaladilla rusa Pollo asado al limón Patatas panadera / Pan S/G Fruta Variada KCal 764 Prot 67 HC 89 Lip 31	**4** Macarrones S/G con queso Ensalada de arroz y York Pescadilla al horno Lechuga / Pan S/G Fruta Variada KCal 786 Prot 55 HC 90 Lip 22
7 Acelga con patata en refrito Cabezada a la plancha Tomate dado /Pan S/G Fruta Variada KCal 754 Prot 58 HC 91 Lip 29	***INTEGRAL 8*** Macarrones S/G a la Napolitana Ensalada campera Merluza a la plancha Lechuga y pepino / Pan S/G Fruta Variada KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22	***FRANCÉS 9*** Ratatouille Huevos mimosa Hachis Parmentier Pan S/G Fruta Variada KCal 755 Prot 53 HC 90 Lip 19	***PROTEÍNA VEGETAL 10*** Ensalada Mixta Alubias pintas con calabacin Pan S/G Helado/ Fruta Variada KCal 731 Prot 58 HC 91 Lip 29	**11** Ensalada de legumbre (NO LENTEJAS) Tortilla de patata Lechuga / Pan S/G Fruta Variada KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29
PROTEINA VEGETAL 14 Tricolor (brócoli, zanahoria,coliflor) Ensalada de judia verde y zanahoria Salteado verduras y garbanzos Pan S/G Fruta Variada KCal 781 Prot 59 HC 80 Lip 24	**15** Macarrones S/G con tomate Ensaldada de arroz Revuelto de calabacin y patata Lechuga / Pan S/G Fruta Variada KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29	***INTEGRAL 16*** Paella mixta con arroz integral Lomo adobado al horno Pimiento verde / Pan S/G Fruta Variada KCal 790 Prot 65 HC 90 Lip 20	**17** Gazpacho Ensalada de piña con frutos rojos Pechugas a la plancha Patatas fritas7Pan S/G Fruta Variada KCal 723 Prot 67 HC 89 Lip 24	**18** Potaje de garbanzos Fogonero a la plancha Lechuga / Pan S/G Yogurt Natural/Fruta Variada KCal 742 Prot 65 HC 87 Lip 26
INTEGRAL 21 Macarrones s/g con tomate Ensalada de patata con ali oli Escalopin de pollo al horno Champiñones / Pan S/G Fruta Variada KCal 778 Prot 76 HC 92 Lip 28	**22** Judia verde con patata Guisantes con bacon Magro en salsa de tomate Pan S/G Fruta Variada KCal 730 Prot 58 HC 91 Lip 29	**23** Crema de Verduras Ensalada aragonesa Merluza a la plancha Lechuga / Pan S/G Fruta Variada KCal 708 Prot 67 HC 87 Lip 21	***PROTEINA VEGETAL 24*** Arroz con tomate Alubias pochas con borrajas Lechuga / Pan S/G Fruta Variada KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29	**25** Sopa de pollo con fideos s/g Tortilla de patata Zanahoria rallada / Pan S/G Fruta Variada KCal 729 Prot 59 HC 85 Lip 28
28 Patatas revolconas Espinacas salteadas Pechugas a la plancha Lechuga/Pan S/G Fruta Variada KCal 786 Prot 68 HC 92 Lip 28	***INTEGRAL/PROTEINA VEGETAL 29*** Arroz integral con champiñon Guisantes salteados con patata Pan S/G Yogurt Natural / Fruta Variada KCal 718 Prot 57 HC 89 Lip 29	**30** Macarrones s/g con tomate Ensaladilla rusa Ternera a la plancha Tomate dado / Pan S/G Fruta Variada KCal 773 Prot 54 HC 93 Lip 24		

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º ARA00079

"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"

realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-Nutricionista Col.nº ARA00079

GB corporación gastronomía & servicios