

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU CELIACO- NOVIEMBRE 26

FESTIVO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Pasta sin gluten con tomate	Paella mixta Ensalada arroz integral	Garbanzos con 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 sin gluten /Fruta Variada
	KCal 740 Prot 33 HC 101 Lip 22	KCal 798 Prot 38 HC 104 Lip 26	KCal 778 Prot 34 HC 103 Lip 29	KCal 731 Prot 39 HC 87 Lip 21
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 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	Judía verde con patata rehogada Brócoli con patata salteada
Escalopin de pollo Champiñones / Pan sin gluten Fruta Variada	Guisantes salteados con bacon 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 786 Prot 39 HC 105 Lip 30	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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con pollo Ensalada de Arroz Integral	Vichyssoise caliente Ensalada ilustrada	Espinacas con patata Salteadas	Pasta sin gluten al ajillo	Alubias pintas con longaniza
Guisantes con chorizo 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 de Bacon y Queso Pan sin gluten Postre sin gluten / Fruta Variada	Salmón en salsa cítrica Lechuga/ Pan sin gluten Fruta Variada
KCal 791 Prot 38 HC 104 Lip 20	KCal 735 Prot 33 HC 90 Lip 22	KCal 755 Prot 34 HC 91 Lip 29	KCal 799 Prot 31 HC 120 Lip 30	KCal 789 Prot 38 HC 104 Lip 26
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de Calabacín y queso fresco Ensalada campera	Arroz con tomate Ensalada mixta	Sopa de Cocido con fideo sin gluten Repollo rehogado	Judías Verdes con patata rehogadas Ensalada de judías con Vinagreta	Pasta sin gluten boloñesa
Lomo de cerdo adobado Calabaza a las H. Provenzales / Pan sin gluten Fruta Variada	Tortilla de patata Mayonesa / Pan sin gluten Fruta Variada	Cocido completo (Garbanzos con 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 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

