

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



9 MENU SIN LACTOSA-OCTUBRE 26

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Acelgas con patata y sofrito
Ensalada Mixta

Garbanzos con Verduras
Menestra salteada

Revuelto de York
Lechuga / Pan Integral
Fruta Variada

Fogonero al horno
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 747 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 759 Prot 65 HC 87 Lip 26

JUEVES

VIERNES

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Lentejas con Arroz integral
Ensalada de Couscous

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

Pollo asado
Lechuga/ Pan Integral
Fruta Variada

lomo a la plancha
Lechuga/Pan Normal
Yogurt de soja/ Fruta Variada

KCal 778 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

Lentejas a la Jardinera
Pan Integral
Fruta Variada

lomo en Salsa
Champiñon/ Pan
Yogurt de soja/ Fruta Variada

KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 741 Prot 68 HC 91 Lip 26

JUEVES

VIERNES

22

PROTEINA VEGETAL 23

Arroz de Verduras
Ensalada de Arroz

Pisto de Verduras con patata
Ensalada de Patata

Lomo a la plancha
Patatas Fritas/Pan Integral
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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PROTEINA VEGETAL 6

7

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Crema de Calabacin
Ensalada tropical con piña

Gazpacho
Ensalada de Patata

Judía verde con patata
Brócoli con Zanahoria rehogado

Pescadilla rebozada
Zanahoria rallada / Pan
Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 747 Prot 60 HC 81 Lip 21

KCal 778 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 725 Prot 55 HC 90 Lip 22

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

13

14

PROTEINA VEGETAL 15

16

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FRANCÉS 19

INTEGRAL 20

21

22

PROTEINA VEGETAL 23

Ensalada Nicoise

Macarrones integrales a la Napolitana
Ensalada de pasta integral

Lentejas con Chorizo
Ensalada de Legumbre

Arroz de Verduras
Ensalada de Arroz

Pisto de Verduras con patata
Ensalada de Patata

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

Merluza en salsa verde
Guisantes/ Pan Integral
Fruta Variada

Tortilla de Patata
Lechuga/Pan
Fruta Variada

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

Garbanzos con calabacín
Fruta Variada

KCal 752 Prot 65 HC 91 Lip 29

KCal 782 Prot 55 HC 90 Lip 22

KCal 750 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 795 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 732 Prot 67 HC 89 Lip 24

"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"