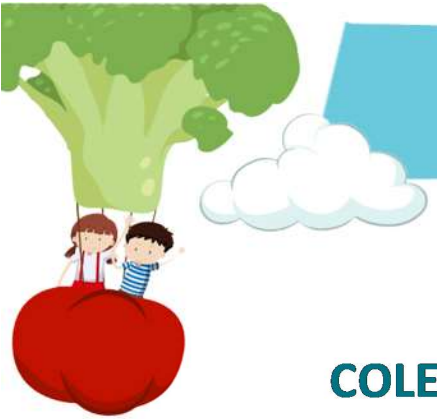


SERESCA

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

MENU VEGETARIANO- DICIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	*2*	*INTEGRAL/VEGETAL 3*	*4*
	Coditos con aove Cous Cous con Verduras Guisantes con zanahoria Lechuga/Pan Integral Fruta Variada KCal 755 Prot 27 HC 105 Lip 21	Brócoli al vapor con Patata Acelgas con Patata Rehogadas Hamburguesa de quinoa Calabaza Asada/Pan Fruta Variada KCal 760 Prot 24 HC 96 Lip 29	Arroz integral con Tomate Ensalada de Arroz Integral Garbanzos con Verduras Pan Integral Fruta Variada KCal 733 Prot 30 HC 104 Lip 20	Crema de Calabacín y puerro Menestra de Verduras Tortilla de Patata Lechuga/Pan Yogurt/Fruta Variada 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 Brócoli Revuelto de Calabacín y Patata Lechuga Maíz /Pan Fruta Variada KCal 758 Prot 25 HC 92 Lip 23	Crema de Garbanzos con Verduras Arroz con guisantes Pan Integral Fruta Variada KCal 798 Prot 28 HC 105 Lip 21	Gratin Dauphinois Ratatouille Falafel Champiñones de París/Pan Vasito de Helado KCal 793 Prot 30 HC 105 Lip 29
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
14	*INTEGRAL 15*	*16*	*VEGETAL 17*	*MENU ESPECIAL NAVIDAD 18*
Crema de Zanahoria y Calabaza Pisto de Verduras Tortilla francesa Lechuga/Pan Fruta Variada KCal 731 Prot 25 HC 91 Lip 25	Pasta Integral / Salsa de Verduras Ensalada de Pasta Integral Lentejas al curry Lechuga/Pan Integral Fruta Variada KCal 757 Prot 28 HC 105 Lip 29	Patatas gratinadas con bechamel Suprema de legumbre Zanahoria Rallada/Pan Fruta Variada KCal 766 Prot 28 HC 105 Lip 29	Arroz con tomate Ensalada de Arroz Lentejas con verduras Pan Integral Fruta Variada KCal 748 Prot 31 HC 105 Lip 29	Ensalada de Escarola y Mandarina con Vinagreta de Frambuesa Huevos revueltos Patatas Fritas/Pan Copa Choco-Nata/Turrón/Fruta Variada KCal 755 Prot 25 HC 96 Lip 26

"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



GB corporación gastronomía & servicios