



COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENU VEGETARIANO- NOVIEMBRE 26



FESTIVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Espaguetis con tomate Ensalada de pasta	Paella de verduras Ensalada arroz integral	Garbanzos con verduras Ensalada de legumbre	Crema de calabaza y zanahoria Ensalada de piña con frutos rojos
	Hamburguesa de quinoa Lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Revuelto de champiñón y patata Lechuga y picatostes integrales / Pan Fruta Variada	Calabacines gratinados Patatas fritas/ Pan Integral Fruta Variada	Tortilla francesa Lechuga / Pan postre/Fruta Variada
	KCal 783 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 798 Prot 38 HC 104 Lip 26	KCal 722 Prot 38 HC 104 Lip 21	KCal 731 Prot 36 HC 86 Lip 25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12	13
Patatas gratinadas con bechamel sin cerdo Ensalada de Patata con Ali Oli	Lentejas con Arroz integral Ensalada de pasta integral	Pisto de Verduras	Arroz con tomate Ensalada Mixta	Judía verde con patata rehogada Brócoli con patata salteada
Falafel Champiñones / Pan Fruta Variada	Guisantes salteados Pan Integral Yogurt/ Fruta Variada	Tortilla de patata Lechuga/ Pan Fruta Variada	Garbanzos rehogados con verduras Pan Integral Fruta Variada	Huevos revueltos Lechuga / Pan Fruta Variada
KCal 752 Prot 33 HC 101 Lip 29	KCal 712 Prot 33 HC 101 Lip 29	KCal 744 Prot 34 HC 91 Lip 29	KCal 791 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 792 Prot 39 HC 89 Lip 24
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16	17	18	19	20
Proteína Vegetal/Integral	Vichyssoise caliente Ensalada ilustrada	Espinacas con patata Salteadas	Menú Italiano Espirales carbonara sin cerdo Ensalada de Fusilli	Alubias pintas con verduras Ensalada de Legumbre
Lentejas guisadas Pan Fruta Variada	Revuelto de Calabacín y Queso Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada	Hamburguesa de quinoa Puré de manzana/ Pan Fruta Variada	Pizza de Queso Pan Integral Postre/ Fruta Variada	Arroz con tomate Lechuga/Pan Fruta Variada
KCal 763 Prot 39 HC 105 Lip 29	KCal 735 Prot 33 HC 90 Lip 22	KCal 783 Prot 39 HC 93 Lip 29	KCal 805 Prot 31 HC 120 Lip 30	KCal 733 Prot 39 HC 105 Lip 29
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
Crema de Calabacín y queso fresco Ensalada campera	Arroz con tomate Ensalada mixta	Proteína Vegetal/Integral Rapollo rehogado	Judías Verdes con patata rehogadas Ensalada de judías con Vinagreta	Coditos con tomate Ensalada de pasta con salsa rosa
Guisantes rehogados Calabaza a las H. Provenzales /Pan Fruta Variada	Tortilla de patata Mayonesa / Pan Integral Fruta Variada	Cocido completo (Garbanzos con patata, zanahoria) Pan Fruta Variada	Suprema de legumbres Lechuga/ Pan Integral Yogurt/ Fruta Variada	Alubias blancas al curry Lechuga/Pan Normal Fruta Variada
KCal 737 Prot 39 HC 89 Lip 24	KCal 796 Prot 38 HC 104 Lip 20	KCal 736 Prot 40 HC 90 Lip 28	KCal 750 Prot 34 HC 87 Lip 29	KCal 752 Prot 33 HC 101 Lip 29
LUNES				
30				
Francés 30 Lentejas con verdura				
Huevos mimosa Pan Fruta Variada				
KCal 729 Prot 34 HC 103 Lip 22				

"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. nº ARA00079

