

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE

3 MENU VEGETARIANO -OCTUBRE26

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Acelgas con patata y sofrito
Ensalada Mixta

Menestra salteada

Revuelto de Queso
Lechuga / Pan Integral
Fruta Variada

Garbanzos con Verduras
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 736 Prot 58 HC 87 Lip 29

JUEVES

VIERNES

INTEGRAL 8

MENÚ ARAGONÉS 9

Ensalada de Couscous

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

Lentejas con Arroz integral
Lechuga/ Pan Integral
Fruta Variada

Hamburguesa de quinoa
Lechuga/Pan Normal
Helado/Fruta Variada

KCal 735 Prot 55 HC 89 Lip 20

KCal 783 Prot 68 HC 93 Lip 29

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

falafel
Champiñon/ Pan
Yogurt/ Fruta Variada

KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29

KCal 752 Prot 55 HC 90 Lip 29

JUEVES

VIERNES

22

PROTEINA VEGETAL 23

Arroz de Verduras
Ensalada de Arroz

Pisto de Verduras con patata
Ensalada de Patata

Suprema de legumbre
Patatas Fritas/Pan Integral
Postre Casero/Fruta Variada

Garbanzos con calabacín
Fruta Variada

KCal 791 Prot 68 HC 89 Lip 29

KCal 732 Prot 67 HC 89 Lip 24

LUNES 5

MARTES
PROTEINA VEGETAL 6

MIERCOLES 7

Crema de Calabacin
Ensalada tropical con piña

Gazpacho
Ensalada de Patata

Judía verde con patata
Brócoli con Zanahoria rehogado

Tortilla de patata
lechuga/Pan
Fruta Variada

Alubias Blancas con verduras
Pan Integral
Fruta Variada

Tortilla francesa
Zanahoria rallada / Pan
Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21

KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 735 Prot 56 HC 88 Lip 22

LUNES

MARTES

MIERCOLES

12

13

14

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LUNES

FRANCÉS 19

MARTES

INTEGRAL 20

MIERCOLES

21

Vichyssoise caliente

Macarrones integrales a la Napolitana
Ensalada de pasta integral

Lentejas con verduras
Ensalada de Legumbre

Guisantes rehogados
Arroz Blanco /Pan
Fruta Variada

Garbanzos rehogados
Guisantes/ Pan Integral
Fruta Variada

Tortilla de Patata
Lechuga/Pan
Fruta Variada

KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24

KCal 752 Prot 55 HC 90 Lip 29

KCal 729 Prot 58 HC 91 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.º ARA00079