

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



2. MENU TPS/PS - JUNIO 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones integrales con tomate	2 Garbanzos viudos	3 Judías verdes con patata	PROTEINA VEGETAL 4 Gazpacho	5 Sopa con fideo italiano
Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz / Pan Fruta Variada KCal 407 Prot 30 HC 50 Lip 12	Tortilla francesa + loncha Jamón York Lechuga / Pan Integral Yogur / Fruta Variada KCal 409 Prot 36 HC 48 Lip 14	Pechuga de pavo a la plancha Tomate dado / Pan Fruta Variada KCal 412 Prot 32 HC 50 Lip 16	Cuscus de garbanzos y verduras Pan Integral Fruta Variada KCal 405 Prot 37 HC 49 Lip 13	Pollo al chilindrón Pimientos asados / Pan Fruta Variada KCal 404 Prot 32 HC 48 Lip 13
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Arroz Integral con tomate	9 Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria)	PROTEINA VEGETAL 10 Coca de Verduras Lentejas a la jardinera Pan Fruta Variada KCal 404 Prot 32 HC 50 Lip 16	FRANCÉS 11 Arroz Basmati	12 Macarrones con queso
Filete ruso en salsa española Champiñones / Pan Fruta Variada KCal 432 Prot 37 HC 51 Lip 17	Tortilla de patata Lechuga / Pan Integral Fruta Variada KCal 405 Prot 37 HC 48 Lip 12		Blanquette de Pollo con champiñón Pan Integral Yogurt/ Variada KCal 405 Prot 29 HC 50 Lip 10	Pescadilla a la romana Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 432 Prot 30 HC 50 Lip 12
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15 Judía Verde con Patata	16 Macarrones integrales con tomate	17 Alubias blancas a la bilbaina	PROTEINA VEGETAL 18 Gazpacho	19 Arroz de pollo al curry
Cabezada a la plancha Lechuga/ Pan Fruta Variada KCal 404 Prot 34 HC 48 Lip 17	Tortilla Francesa * Lechuga/ Pan Fruta Variada KCal 419 Prot 41 HC 49 Lip 16	Pechugas de pollo a la plancha Ensalada de tomate/ Pan Fruta Variada KCal 413 Prot 32 HC 50 Lip 16	Guisantes con patatas guisadas y verduritas Pan Integral Fruta Variada KCal 409 Prot 37 HC 49 Lip 13	Merluza a la plancha Zanahoria rallada / Pan Yogur / Fruta Variada KCal 399 Prot 37 HC 50 Lip 14
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALEMÁN 22 Col con refrito	23 Macarrones integrales con queso	PROTEINA VEGETAL 24 Arroz con tomate	25 Acelgas con refrito	MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26 Pasta con atún Hamburguesa completa con Patatas Fritas Ketchup Helado (Polo de Limón y Naranja) KCal 434 Prot 35 HC 52 Lip 17
Pollo en salsa alemana con champiñones Pan Fruta Variada KCal 414 Prot 36 HC 50 Lip 16	Bacalao empanado* Ensalada lechuga / Pan Integral Fruta Variada KCal 432 Prot 30 HC 50 Lip 12	Alubias con borrajas Pan Fruta Variada KCal 403 Prot 37 HC 49 Lip 16	Tortilla de patata Lechuga / Pan Integral Fruta Variada KCal 411 Prot 32 HC 50 Lip 16	
LUNES	MARTES			
29 Judía verde con zanahoria y huevo duro	30 Paella Mixta			
Lomo en salsa de mostaza Pan Fruta Variada KCal 399 Prot 30 HC 50 Lip 12	Merluza a la plancha Lechuga / Pan Fruta Variada KCal 402 Prot 31 HC 50 Lip 14			

Nuria Abia Lázaro
Diplomada - Nutricionista
Coleg. N.º 46400079

