

# COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



## 12 MENU NO PESCADO-NOSOJA - JUNIO 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Macarrones s/g con tomate Ensalada de patata y alioli	Parrillada de Verduras	Brócoli con pimiento escabechado	Gazpacho Ensalada con piña y vinagreta de Frutos Rojos	Sopa con fideo s/g Ensalada de pasta
Lomo a la plancha Ensalada lechuga y maíz / Pan S/G Fruta Variada	Revuelto de york y queso Lechuga / Pan S/G Yogur / Fruta Variada	Pechuga de pavo a la plancha Tomate dado / Pan S/G Fruta Variada	Pisto de Verduras con huevo duro Pan S/G Fruta Variada	Pollo al chilindrón Pimientos asados / Pan S/G Fruta Variada
KCal 740 Prot 55 HC 90 Lip 22	KCal 734 Prot 65 HC 84 Lip 26	KCal 749 Prot 58 HC 91 Lip 29	KCal 672 Prot 64 HC 85 Lip 19	KCal 735 Prot 58 HC 88 Lip 23
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>FRANCÉS 11</b>	<b>12</b>
Arroz Integral con tomate	Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria)	Ensalada aragonesa con huevo duro	Ratatouille Endivia con pera en salsa de mostaza	Macarrones s/g con queso Ensalada de arroz y york
Lomo a la plancha Champiñones / Pan Fruta Variada	Tortilla de patata Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada	Coca de Verduras Pan Fruta Variada	Blanquette de Pollo con Arroz Basmati Pan Integral Yogurt/ Variada	Tortilla Francesa Lechuga / Pan Fruta Variada
KCal 779 Prot 64 HC 88 Lip 25	KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21	KCal 740 Prot 65 HC 89 Lip 29	KCal 737 Prot 53 HC 90 Lip 19	KCal 765 Prot 50 HC 85 Lip 20
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Coliflor con ajoceite	Macarrones s/g con tomate Ensalada de arroz integral	Crema de verduras	Gazpacho Ensalada Variada	Arroz de pollo al curry
Cabezada a la plancha Lechuga/ Pan Fruta Variada	Revuelto de calabacín y patata Lechuga/ Pan Fruta Variada	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate / Pan Fruta Variada	Patatas guisadas con verduras y huevo duro Pan Integral Fruta Variada	Loimo a la plancha Zanahoria rallada / Pan Yogur / Fruta Variada
KCal 734 Prot 61 HC 87 Lip 30	KCal 762 Prot 74 HC 89 Lip 29	KCal 721 Prot 58 HC 84 Lip 29	KCal 740 Prot 67 HC 88 Lip 24	KCal 726 Prot 68 HC 91 Lip 26
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>ALEMÁN 22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>MENÚ ESPECIAL FIN CURSO 26</b>
Ensalada Alemana Col con refrito	Macarrones s/g con queso	Ensalada de tomate, patata y huevo duro	Acelgas con refrito	Ensalada de pasta
Pollo en salsa alemana con champiñones Pan Fruta Variada	Tortilla Francesa Ensalada lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Arroz con Tomate Pan Fruta Variada	Tortilla de patata Lechuga / Pan Integral Fruta Variada	Hamburguesa completa con Patatas Fritas Ketchup-Pan s/g Helado (Polo de Limón y Naranja)
KCal 752 Prot 65 HC 91 Lip 29	KCal 765 Prot 50 HC 90 Lip 20	KCal 733 Prot 68 HC 89 Lip 29	KCal 747 Prot 58 HC 91 Lip 29	KCal 789 Prot 63 HC 94 Lip 30
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>			
<b>29</b>	<b>30</b>			
Judía verde con Zanahoria y huevo duro Ensalada campera	Paella Mixta			
Lomo en salsa de mostaza Pan Fruta Variada	Ternera a la plancha Lechuga / Pan Fruta Variada			
KCal 725 Prot 55 HC 90 Lip 22	KCal 731 Prot 57 HC 90 Lip 25			

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º 46420079

"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 Coleg. Nº ABA00079

