

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - FÉVRIER 2017 / FEBRERO 2017



LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

					01/02/2017				02/02/2017				03/02/2017							
					Spaghetti 4 fromages/Espaguetis 4 quesos Spaghetti sauce tomate/ Espaguetis salsa tomate Escalope de veau/Escalope de ternera Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada				Potage de Pois Chiches/Potaje de Garbanzos Salade de Pois Chiches/Ensalada de Garbanzos Rôti de dinde/Roti de pavo Carottes rapées/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada				Riz sauce tomate/Arroz con tomate Riz cantonais/Arroz 3 Delicias Colin sauce Marinère/Merluza a la Marinera Oignons caramélisés/Cebolla caramelizada Actimel-Fruits variés /Actimel - Fruta variada							
					Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal
					69,83	33,19	21,44	641,92	67,52	37,21	13,99	576,79	75,32	17,14	28,18	655,09				
06/02/2017					07/02/2017				08/02/2017				09/02/2017				10/02/2017			
JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO Potage de lentilles/Lentejas con verduras Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Omelette pommes de terre/Tortilla de patata Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Blettes/Acelga rehogada Salade Allemande/ Ensalada alemana Poulet au citron/Pollo al limón Beignets de légumes/Tempura de verduras Fruits variés / Fruta variada				Riz au four/Arroz al horno Riz noir aux calamars/Arroz negro con calamares Filet de porc sauce à l'aïl/ Lomo al ajillo Carottes rapées/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada				Soupe vermicelles/Sopa de cocido Salade/Ensalada Ragoût complet Cocido completo Petits légumes/Verduras Fruits variés / Fruta variada				Tortellini Bolognaise/Tortellini bolognesa Tortellini Carbonara/Tortellini Carbonara Sôle panée/Lenguado a la romana Oignons caramélisés/Cebolla caramelizada Vache Qui Rit-Fruits variés /Quesito - Fruta variada			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	
74,36	33,33	30,61	738,38	25,66	26,95	24,31	460,8	75,32	17,14	28,18	655,09	38,88	14,23	19,23	416,5	71,91	25,58	29,88	698	
13/02/2017					14/02/2017				15/02/2017				16/02/2017				17/02/2017			
Velouté de courgettes/Crema de calabacin Choux-fleur au jambon/Coliflor con jamón Veau pané/Ternera empanada Salade/Ensalada Pêche au sirop/Melocotón en almibar Fruits variés / Fruta variada					Potage d'haricots rouges Alubias pintas estofadas Salade d'haricots blancs/Ensalada de judías blancas Colin pané/Merluza rebozada Tomate/Rodaja de tomate Yaourt- Fruits variés /Yogur- Fruta variada				Macaroni carbonara/Macarrones a la carbonara Macaroni au pistou/Macarrones al pesto Boulettes de viande sauce jardinière Albóndigas a la Jardinera Pistou de légumes/Pisto Fruits variés / Fruta variada				Haricots verts à la portugaise/Judías verdes salsa portuguesa Epinards à la crème/Espinacas a la crema Blanc de poulet sauce moutarde Pechuga de pollo en salsa mostaza Frites/Patatas fritas Fruits variés / Fruta variada				JOURNÉE CARNAVAL/JORNADA CARNAVAL Soupe vermicelles/Sopa de ave Salade Cesar/Ensalada Cesar Pizza/Pizza Champignons/Champiñon Pain perdu-Fruits variés/Torrijas-Fruta variada			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	
35,07	23,01	44,65	542,28	53,67	25,7	30,7	628,14	71	22,66	27,16	650,76	29,76	24,17	28,9	512,73	25,58	22,28	22,8	433,59	
20/02/2017					21/02/2017				22/02/2017				23/02/2017				24/02/2017			
VACANCES VACACIONES					VACANCES VACACIONES				VACANCES VACACIONES				VACANCES VACACIONES				VACANCES VACACIONES			
27/02/2017					28/02/2017								Premier choix servi à table jusqu'aux élèves de CP. Le menu sera adapté pour des raisons médicales ou religieuses. La primera opción se servirá a todos los niños hasta CP (1º de Primaria). Se adaptará el menú por razones médicas o religiosas. Menu élaboré sur la base d'une portion de 100 g. Menú valorado por una ración de 100 g.							
Lentilles et légumes/Lentejas con verduras Salade oeuf dur/Ensalada con huevo duro Hachis Parmentier/Parmentier Carottes rapées/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Bourrache pommes de terre/Borraja con patata Velouté de poireaux/Crema de puerros Poulet au four/Pollo al horno Couscous-Champignons/Cuscus-Champiñon Fruits variés / Fruta variada												Hc			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal					74,36	33,33	30,61	738,38	25,66	26,95	24,31	460,8	

Sugerencias
para la cena
Suggestions
pour le dîner



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
		01/02/2017	02/02/2017	03/02/2017
		LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
06/02/2017	07/02/2017	08/02/2017	09/02/2017	10/02/2017
SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SOUPE/SOPA POISSON / PESCADO FRUIT/FRUTA	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
13/02/2017	14/02/2017	15/02/2017	16/02/2017	17/02/2017
POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
27/02/2017	28/02/2017			
SOUPE/SOPA POISSON/PESCADO FRUIT/FRUTA	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA			

DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada es aquella formada por los distintos alimentos que garantizan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. Estos nutrientes deben formar parte de nuestra dieta en distintas proporciones, que son :
 : Proteínas : 15 % del aporte calórico. Carbohidratos/Glúcidos : 57%. Grasas/Lípidos : 25 %.
 Fibra : 3%,. Vitaminas y minerales. Agua.

ALIMENTATION EQUILIBRÉE

Une alimentation équilibrée est formée par les différents nutriments qui garantissent une quantité adéquate de chacun des nutriments dont nous avons besoin pour une santé optimale. Ces nutriments doivent faire partie de notre alimentation dans différentes proportions qui sont :
 protéines, 15 % de l'apport calorique total, Carbohydrates/Glucides : 57 %, Graisses/Lipides : 25 % et Fibres : 3 %, Vitamines et minéraux, eau.