

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - MARS 2017 / MARZO 2017

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

					01/03/2017					02/03/2017					03/03/2017									
<p>Premier choix servi à table jusqu'aux élèves de CP. <i>La primera opción se servirá a todos los niños hasta CP (1º de Primaria).</i></p> <p>Menu élaboré sur la base d'une portion de 100 g. <i>Menú valorado por una ración de 100 g.</i></p>					<p>Le menu sera adapté pour des raisons médicales ou religieuses. <i>Se adaptará el menú por razones médicas o religiosas.</i></p>					<p>Spaghetti bio sauce tomate/ <i>Espaguetis eco. con tomate</i> Spaghetti bio 4 fromages/ <i>Espaguetis eco. 4 quesos</i></p> <p>Filet de porc sauce moutarde/ <i>Lomo a la mostaza</i> Poivrons/Pimientos Yaourt- Fruits variés / <i>Yogur- Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 71,91 25,58 29,88 698</p>					<p><b>JOURNÉE DES SUPER-HEROS/DÍA DE SUPERHEROES</b></p> <p>Crème à la carotte/ <i>Crema de Zanahoria</i> Salade César/ <i>Ensalada Cesar</i> Steack haché veau/ <i>Hamburguesa de ternera</i> Frites/Patatas fritas Gâteau choco -Fruits variés / <i>Bizcocho choco.-Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 35,07 23,01 44,65 542,28</p>					<p>Riz au four/ <i>Arroz al horno</i> Riz cantonais/ <i>Arroz 3 Delicias</i></p> <p>Sole panée/ <i>Lenguado rebozado</i> Pistou/ <i>Pisto</i> Fromage-Fruits variés / <i>Queso - Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 69,66 47,45 44,82 572,54</p>				
06/03/2017					07/03/2017					08/03/2017					09/03/2017					10/03/2017				
 <p>Hc Pro</p>					<p>Fusilli bio tomate/ <i>Espirales eco. con tomate</i> Fusilli bio carbonara/ <i>Espirales eco. carbonara</i></p> <p>Veau petits légumes/ <i>Ternera guisada verduras</i> Salade/ <i>Ensalada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 71 22,66 27,16 650,76</p>					<p>Blettes/ <i>Acelga rehogada</i> Salade allemande/ <i>Ensalada alemana</i></p> <p>Poulet au citron/ <i>Pollo al limón</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 53,67 25,7 30,7 628,14</p>					<p>Potage de pois chiches/ <i>Garbanzos estofados</i> Salade de pois chiches/ <i>Ensalada de garbanzos</i></p> <p>Saucisses sauce tomate/ <i>Salchichas con tomate</i> Petits légumes/ <i>Verduritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 60,64 35,81 14 546,36</p>					<p>Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Couscous/ <i>Cous-cous</i></p> <p>Filet de colin au four/ <i>Centro de merluza al horno</i> Poivrons/Pimientos Crème renversée-Fruits variés / <i>Natilla - Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 61,32 19,78 30,88 640,09</p>				
13/03/2017					14/03/2017					15/03/2017					16/03/2017					17/03/2017				
<p>Soupe de légumes/ <i>Puré de verduras</i> Gratin de brocolis/ <i>Brocoli gratinado</i> Boulettes de viande en sauce <i>Albóndigas en salsa</i> Carottes rapées/ <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 35,07 23,01 44,65 542,28</p>					<p>Potage de haricots blancs <i>Judías blancas estofadas</i> Salade de haricots blancs/ <i>Ensalada de judías blancas</i> Filet de veau pané/ <i>Ternera empanada</i> Tomate/ <i>Rodaja de tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 60,64 35,81 14 546,36</p>					<p>Riz au four/ <i>Arroz al horno</i> Paëlla/ <i>Paella</i> Blanc de dinde sauce à l'ail <i>Pechuga de pavo al ajillo</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 61,32 19,78 30,88 640,09</p>					<p>Bourrache pommes de terre/ <i>Borracha con patatas</i> Salade mixte/ <i>Ensalada ilustrada</i></p> <p>Jambon grillé/ <i>Jamón asado</i> Beignets de légumes/ <i>Tempura de verduras</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogurt-Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 53,67 25,7 30,7 628,14</p>					<p>Macaroni bio au thon/ <i>Macarones eco. con atún</i> Macaroni bio 4 fromages/ <i>Macarones eco. 4 quesos</i></p> <p>Colin pané/ <i>Merluza a la romana</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fromage-Fruits variés / <i>Queso - Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 71,91 25,58 29,88 698</p>				
20/03/2017					21/03/2017					22/03/2017					23/03/2017					24/03/2017				
<p><b>JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO</b></p> <p>Crème courge-carotte/ <i>Crema calabaza y zanahoria</i> Gratin d'aubergines/ <i>Gratén de berenjenas</i> Omelette pommes de terre/ <i>Tortilla de patata</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 35,07 23,01 44,65 542,28</p>					<p>Potage de lentilles et riz/ <i>Lentejas con arroz</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i></p> <p>Poulet rôti/ <i>Pollo al horno</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 67,52 37,21 13,99 576,79</p>					<p>Spaghetti bio bolognaise/ <i>Espaguetis eco. boloñesa</i> Spaghetti bio sauce champignons/ <i>Espaguetis eco. setas</i></p> <p>Ragoût de veau/ <i>Ternera guisada con verduras</i> Carottes rapées/ <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 71,91 25,58 29,88 698</p>					<p>Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Couscous/ <i>Cous-cous</i></p> <p>Croquant de sole/ <i>Lenguado crujiente</i> Oeuf dur/ <i>Huevo duro</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogurt-Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 69,66 47,45 44,82 572,54</p>					<p>Soupe vermicelles/ <i>Sopa de ave</i> Salade César/ <i>Ensalada Cesar</i></p> <p>Filet de porc pané/ <i>Lomo empanado</i> Petits légumes/ <i>Verduritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 32,02 22,66 39,5 473,54</p>				
27/03/2017					28/03/2017					29/03/2017					30/03/2017					31/03/2017				
<p>Haricots verts- P.de terre/ <i>Judías verdes con patata</i> Epinards à la crème/ <i>Espinacas a la crema</i></p> <p>Saucisses / <i>Salchichas guisadas</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 53,67 25,7 30,7 628,14</p>					<p>Potage de haricots/ <i>Alubias pintas estofadas</i> Salade de haricots blancs <i>Ensalada de judías blancas</i></p> <p>Blanc de poulet en sauce/ <i>Pechuga de pollo en salsa</i> Poivrons/Pimientos Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 60,64 35,81 14 546,36</p>					<p>Crème aux poireaux/ <i>Crema de puerros</i> Gratin de chou-fleur/ <i>Coliflor al horno</i></p> <p>Rôti de dinde/ <i>Roti de pavo</i> Carottes rapées/ <i>Zanahoria</i> Actimel-Fruits variés / <i>Actimel- Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 35,07 23,01 44,65 542,28</p>					<p>Riz aux légumes/ <i>Arroz de verduras</i> Riz noir/ <i>Arroz negro</i></p> <p>Escalope de veau/ <i>Escalope de ternera</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 69,66 47,45 44,82 572,54</p>					<p>Tortillini Bolognaise/ <i>Tortillini Boloñesa</i> Tortillini Carbonara/ <i>Tortillini Carbonara</i></p> <p>Filet de colin pané/ <i>Merluza rebozada</i> Pistou/ <i>Pisto</i> Fromage-Fruits variés / <i>Queso - Fruta variada</i></p> <p>Hc Pro Lip Kcal 71,91 25,58 29,88 698</p>				

Sugerencias  
para la cena  
Sugestiones  
pour le dîner



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
		01/03/2017	02/03/2017	03/03/2017
		LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SOUPE/SOPA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
06/03/2017	07/03/2017	08/03/2017	09/03/2017	10/03/2017
<b>FERIE FESTIVO</b>	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
13/03/2017	14/03/2017	15/03/2017	16/03/2017	17/03/2017
POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
20/03/2017	21/03/2017	22/03/2017	23/03/2017	24/03/2017
SOUPE/SOPA POISSON/PESCADO FRUIT/FRUTA	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
27/03/2017	28/03/2017	29/03/2017	30/03/2017	31/03/2017
SOUPE/SOPA POISSON/PESCADO FRUIT/FRUTA	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA

#### L'ALIMENTATION DES ENFANTS , UN CONDITIONANT POUR LA VIE

C'est durant l'enfance que s'acquière la majorité des habitudes qui se maintiendront dans notre vie adulte. C'est pour cette raison qu'il est de première importance d'asseoir les bases d'une alimentation saine dès l'enfance. Il faut faire spécialement attention à :

- la consommation de fruits et légumes
- la consommation de poissons
- la consommation d'hydrate de carbone et céréales
- limiter les graisses et sucres ( bonbons, sodas et jus industriels, apéritifs,,)

#### LA NUTRICIÓN INFANTIL, UN CONDICIONANTE PARA EL RESTO DE LA VIDA

En la etapa infantil se adquieren la mayoría de los hábitos que se mantendrán en nuestra vida adulta. Por ello es de suma importancia asentar las bases de una alimentación saludable desde la infancia. Hay que hacer especial hincapié en :

- El consumo de frutas y verduras.
- El consumo de pescados.
- El consumo de carbohidratos compuestos, cereales y legumbres.
- En la limitación de grasas y azúcares (golosinas, refrescos y zumos industriales, aperitivos, bollería industrial,,)