

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE -AVRIL 2017 / ABRIL 2017


LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

03/04/2017					04/04/2017					05/04/2017					06/04/2017					07/04/2017				
Lentilles aux petits légumes <i>Lentejas con verduras</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i> Dinde à l'ail/ <i>Pavo al Ajillo</i> Petits légumes/ <i>Verduras</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Haricots verts à la Portugaise <i>Judías verdes a la Portuguesa</i> Salade Haricots verts et thon/ <i>Ensalada judias verdes</i> Steack haché de veau/ <i>Hamburguesa de ternera</i> Frites/ <i>Patatas fritas</i> Actimel-Fruits variés / <i>Actimel- Fruta variada</i>					Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Paëlla/ <i>Paella</i>  Escalope de veau/ <i>Escalope de ternera</i> Carottes rapées/ <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Bourrache pommes de terre/ <i>Borraja con patatas</i> Soupe de légumes/ <i>Crema de verduras</i>  Poulet rôti/ <i>Pollo asado</i> Pomme au four/ <i>Manzana asada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Spaghetti bio sauce tomate/ <i>Espaguetis eco. con tomate</i> Spaghetti bio sauce champignons <i>Espaguetis eco. Salsa setas</i> Sole panée/ <i>Lenguado rebozado</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				
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		35,07	27,51	19,2	455,28		76,56	48,7	45,02	611,94		35,91	22,63	45,73	652,02		71,91	25,58	29,88	698	
10/04/2017					11/04/2017					12/04/2017					13/04/2017					14/04/2017				
<b>VACANCES/VACACIONES</b>					<b>VACANCES/VACACIONES</b>					<b>VACANCES/VACACIONES</b>					<b>VACANCES/VACACIONES</b>					<b>VACANCES/VACACIONES</b>				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
17/04/2017					18/04/2017					19/04/2017					20/04/2017					21/04/2017				
<b>VACANCES/VACACIONES</b>					<b>VACANCES/VACACIONES</b>					<b>VACANCES/VACACIONES</b>					<b>VACANCES/VACACIONES</b>					<b>VACANCES/VACACIONES</b>				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
24/04/2017					25/04/2017					26/04/2017					27/04/2017					28/04/2017				
<b>VACANCES/VACACIONES</b>					JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/ <i>DÍA VEGETARIANO</i> Soupe de légumes/ <i>Puré de verduras</i> Gratin de brocolis/ <i>Brocoli gratinado</i> Omelette de p.de terre/ <i>Tortilla de patata</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Potage de pois chiches/ <i>Potaje de garbanzos</i> Salade de pois chiches/ <i>Ensalada de garbanzos</i> Filet de porc sauce à l'ail <i>Lomo en salsa al ajillo</i> Beignets de légumes/ <i>Tempura de verduras</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogurt-Fruta variada</i>					JOURNÉE HIPPIE/ <i>DÍA FLOWER POWER</i> Lasagnes aux légumes/ <i>Lasaña de verduras</i> Velouté aux poireaux/ <i>Crema de puerro</i> Croquant de poulet/ <i>Pollo Cajún</i> Beignets d'oignons/ <i>Aros de cebolla</i> Fruits tropicaux-Fruits variés/ <i>Fruta tropical-Fruta variada</i>					Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Gratin de riz et légumes/ <i>Arroz al horno con verduras</i>  Colin pané/ <i>Merluza a la romana</i> Carottes rapées/ <i>Zanahoria</i> Vache-qui-rit-Fruits variés / <i>Quesito-Fruta variada</i>				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
					25,66					26,95					24,31					460,8				
					67,52					37,21					13,99					576,79				
					35,07					23,01					44,65					542,28				
					75,32					17,14					28,18					655,09				
																								

Sugerencias  
para la cena  
Sugerencias  
pour le dîner



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
03/04/2017	04/04/2017	05/04/2017	06/04/2017	07/04/2017
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SOUPE/SOPA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
10/04/2017	11/04/2017	12/04/2017	13/04/2017	14/04/2017
VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES
17/04/2017	18/04/2017	19/04/2017	20/04/2017	21/04/2017
VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES
24/04/2017	25/04/2017	26/04/2017	27/04/2017	28/04/2017
VACANCES/VACACIONES	SOUPE/SOPA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO FRUIT/FRUTA	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO

#### LE POISSON

Le poisson est un aliment sain qui apporte de multiples bénéfices à notre organisme. Il prévient les maladies cardio-vasculaires, il est une importante source d'iode, vitale pour le développement des enfants. De plus, c'est une excellente source de protéines ayant une haute valeur biologique, de fer, de zinc et d'acides gras Oméga 3. SERESCA met seulement dans ses menus, des poissons bleus et blancs respectant l'environnement et la sécurité de nos enfants, excluant les poissons avec beaucoup d'arrêtes ou provenant d'un environnement pollué.

#### EL PESCADO

El pescado es un alimento saludable que aporta múltiples beneficios a nuestro organismo. Previene enfermedades cardiovasculares, y es una importante fuente de yodo, vital para el desarrollo de los niños. Además es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, de hierro, zinc y ácidos grasos Omega 3. SERESCA sólo, incorpora en sus menús, pescados azules y blancos con garantía medioambiental y de procedencia y con la mayor seguridad para nuestros pequeños, prescindiendo de aquellos pescados con muchas espinas ó procedentes de entornos con contaminación química.