

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - JUIN 2017 / JUNIO 2017

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

05/06/2017					06/06/2017					07/06/2017					08/06/2017					09/06/2017				
Riz aux légumes/Arroz con verduras Salade de riz/Ensalada de arroz Filet de veau sauce au fromage Filete de ternera con salsa de queso Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Potage lentilles au chorizo / Lentejas con chorizo Salade de lentilles/Ensalada de lentejas  Poulet au citron/Pollo al limón Pistou Molière/Pisto Molière Fruits variés / Fruta variada					Tortillini bio sauce tomate/Espirales eco con tomate Salade de pâtes/Ensalada de pastas  Filet de porc sauce à l'ail/ Lomo al ajillo Carottes rapées et maïs/Zanahoria y maïs Fruits variés / Fruta variada					Blettes/Acelgas rehogadas Gaspacho/Gazpacho  Filet de dinde grillé/Pechuga de pavo a la plancha Beignets de légumes/Tempura de verduras Fruits variés / Fruta variada					Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos  Sole au four/Lenguado al horno Tomate/Tomate Actimel- Fruits variés / Actimel-Fruta variada				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
76,56	48,7	45,02	611,94		74,36	33,33	30,61	738,38		71	22,66	27,16	650,76		25,66	26,95	24,31	460,8		67,52	37,21	13,99	576,79	
12/06/2017					13/06/2017					14/06/2017					15/06/2017					16/06/2017				
Velouté à la courge/Crema de calabaza  Gratin de brocolis/Brocoli gratinado Steack haché grillé/Hamburguesa a la plancha Frites/Patatas fritas Fruits variés / Fruta variada					Potage de haricots/Judías pintas estofadas Salade de haricots/Ensalada de judías  Filet de porc pané/Lomo empanado Tomate/Tomate Yaourt-Fruits variés / Yogur-Fruta variada					Macaroni bio sauce bolognaise/Macarones eco boloñesa Salade de pâtes/Ensalada de pasta  Blanc de poulet sauce à la pomme Pechuga de pollo en salsa de manzana Carottes rapées et maïs/Zanahoria y maïs Fruits variés / Fruta variada					Bourrache -pommes de terre/Borraja con patatas Salmorejo/Salmorejo  Veau en sauce/Ternera guisada Poivrons/Pimientos Fruits variés / Fruta variada					Riz sauce tomate/Arroz con tomate Salade de riz/Ensalada de arroz  Filet de colin pané/Merluza rebozada Salade/Ensalada Glace-Fruits variés / Helado-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		25,66	26,95	24,31	460,8		75,32	17,14	28,18	655,09	
19/06/2017					20/06/2017					21/06/2017					22/06/2017					23/06/2017				
Potage de lentilles aux légumes/Lentejas a la jardinera Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Boulettes de viande sauce provençale/ Albondigas a la Provenzal Carottes rapées/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Tortillini bio sauce 4 fromages Espirales eco con salsa 4 quesos Taboulé/Tabulé Sole panée /Lenguado a la romana Champignons/Champiñon Actimel- Fruits variés / Actimel-Fruta variada					Gratin de riz/Arroz al horno Riz noir aux calamars/Arroz negro con calamares  Filet de porc sauce moutarde/Lomo salsa moztaza Tomate/Tomate Fruits variés / Fruta variada					Haricots verts-pommes de terre/Judias verdes con patatas Salade de haricots verts et thon/ Ensalada de judias verdes con atún Steack haché au poulet/Hamburguesa de pollo Poivrons/Pimientos Fruits variés / Fruta variada					Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos  Filet de veau pané/Ternera empanada Courgettes/Calabacín Glace-Fruits variés / Helado-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		71,91	25,58	29,88	698		75,32	17,14	28,18	655,09		35,91	22,63	45,73	652,02		67,52	37,21	13,99	576,79	
26/06/2017					27/06/2017					28/06/2017					29/06/2017					30/06/2017				
Blettes -pommes de terre/Acelgas con patatas Salmorejo/Salmorejo  Saucisses en sauce/Salchichas guisadas Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Potage de haricots/Judias blancas estofadas Salade de haricots/Ensalada de judías Blanc de poulet sauce moutarde Pechuga de pollo salsa moztaza Carottes rapées et maïs/Zanahoria y maïs Fruits variés / Fruta variada					Paëlle mixte/Paella mixta Salade de riz/Ensalada de arroz  Colin pané/Merluza rebozada Salade/Ensalada Fruits variés / Fruta variada					<u>JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO</u> Potage de lentilles aux légumes/Lentejas a la jardinera Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Omelette pommes de terre/Tortilla de patata Pistou Molière/Pisto Molière Fruits variés / Fruta variada					<u>FÊTE FIN DES COURS/FIESTA FIN DE CURSO</u> Gaspacho/Gazpacho Salade César/Ensalada Cesar Pizza/Pizza Oeuf dur/Huevo duro Glace-Fruits variés / Helado-Fruta variada				
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		53,67	25,7	30,7	628,14		75,32	17,14	28,18	655,09		74,36	33,33	30,61	738,38		25,66	26,95	24,31	460,8	
																								

Sugerencias  
para la cena  
sugerencias  
pour le dîner



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
05/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	06/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	07/06/2017 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	08/06/2017 POMME DE TERRE / PATATA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	09/06/2017 SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
12/06/2017 SOUPE / SOPA POISSON / PESCADO FRUIT / FRUTA	13/06/2017 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	14/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	15/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	16/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
19/06/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	20/06/2017 SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	21/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO FRUIT / FRUTA	22/06/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	23/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
26/06/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	27/06/2017 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	28/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO FRUIT/FRUTA	29/06/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	30/06/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO

#### LES BONNES HABITUDES EN ÉTÉ POUR SA SANTÉ

Afin de ne pas négliger de saines habitudes durant l'été, nous rappellerons quelques conseils : Avoir une alimentation équilibrée, faire cinq repas par jour, manger varié et avec modération, prendre l'habitude de lire les étiquettes des boissons et des produits alimentaires, avoir une vie active, dormir suffisamment, réaliser une activité physique au moins trois fois par semaine, s'hydrater régulièrement et prendre du temps en famille. Bon été à tous !

#### HÁBITOS SALUDABLES EN VERANO

Con el fin de no descuidar las costumbres sanas en tiempo de verano recordamos algunos consejos : Seguir una alimentación equilibrada, hacer cinco comidas al día, comer de todo de manera moderada, acostumbrarse a leer las etiquetas de los alimentos y bebidas, llevar una vida activa, dormir lo necesario, realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, hidratarse de forma regular y compartir en familia. ! Feliz verano a todos!