

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - SEPTEMBRE 2017 / SEPTIEMBRE 2017

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

					05/09/2017					06/09/2017					07/09/2017					08/09/2017				
					Soupe de légumes/Puré de verduras Salmorejo/Salmorejo Hamburguesa de ternera Fruits variés / Fruta variada					Riz sauce tomate/Arroz con tomate Riz noir aux calamars/Arroz negro con calamares panée/Lenguado a la romana Salade/Ensalada Yaourt-Fruits variés / Yogur-Fruta variada					Bourrache-pommes de terre/Borracha con papata Gaspacho/Gazpacho Jambon au four/Jamón asado Carottes rapées/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Macaroni Bolognaise/Macarones Boloñesa Macaroni Carbonara/Macarrones a la carbonara Merluza en salsa verde Petits pois/Guisantes Fruits variés / Fruta variada				
					Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
					35,07	27,51	19,2	455,28		69,66	47,45	44,82	572,54		25,66	26,95	24,31	460,8		98,55	59,24	46,81	755,87	
11/09/2017					12/09/2017					13/09/2017					14/09/2017					15/09/2017				
Riz aux légumes/Arroz con verduras Salade de riz/Ensalada de arroz Boulettes de viande à la Jardinière Albondigas a la jardinera					Potage de lentilles/Chorizo/Lentejas con chorizo Ensalada de lentilles/Ensalada de lentejas Poulet au citron/Pollo al limón					Espirales con tomate/Tortellini sauce tomate Ensalada de pâtes/Ensalada de pasta Porc en sauce/Lomo en salsa Fruits variés / Fruta variada					Blettes/Acelgas rehogadas Gaspacho/Gazpacho Rôti de dinde/Roti de pavo Fruits variés / Fruta variada					Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Ensalada de garbanzos Colin au four/Lenguado al horno Tomate/Rodaja de tomate Fruits variés / Fruta variada				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
61,32	19,78	30,88	640,09		60,64	35,81	14	546,36		65,3	30,06	44,5	696		35,07	27,51	19,2	455,28		68,93	38,24	26,84	654,32	
18/09/2017					19/09/2017					20/09/2017					21/09/2017					22/09/2017				
Velouté de courge/Crema de calabaza Gratin de brocolis/Brocoli gratinado Steak haché grillé/Hamburguesa a la plancha Frites/Patatas fritas Fruits variés / Fruta variada					Potage de haricots blancs/Judías blancas estofadas Salade d'haricots blancs/Ensalada de judías blancas Sole panée /Lenguado rebozado Tomate/Rodaja de tomate Yaourt- Fruits variés /Yogur-Fruta variada					Macaroni Bolognaise/macarones Boloñesa Salade de pâtes/Ensalada de pasta Filet de dinde grillé/ Pechugas de pavo a la plancha Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Patates a la Riojana/Ragoût de pommes de terre/Patatas a la riojana Taboulé/Tabulé Filet de porc panée/Lomo empanado Salade/Ensalada Fruits variés / Fruta variada					Riz sauce tomate/Arroz con tomate Salade de riz/Ensalada de arroz Poulet au citron/Pollo al limón Poivrons/Pimientos Fromage-Fruits variés / Queso-Fruta variada				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
37,72	21,29	39,81	598,41		47,03	32,5	17,2	507,14		65,3	30,06	44,5	696		25,66	23,15	28,31	486,8		30,1	23,53	8,6	526,85	
25/09/2017					26/09/2017					27/09/2017					28/09/2017					29/09/2017				
JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO Potage de lentilles/Lentejas a la jardinera Salade de lentilles/ Ensalada de lentejas Omelette pommes de terre/Tortilla de patata Carottes rapées et maïs/Zanahoria y maïs Fruits variés / Fruta variada					Haricots verts-pommes de terre/Judías verdes con papata Salade de haricots verts et thon Ensalada de judías verdes con atún Rôti de veau/Roti de ternera Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Riz au four/Arroz al horno Riz noir aux calamars/Arroz negro con calamares Poulet rôti/Pollo asado Tomate/Rodaja de tomate Fruits variés / Fruta variada					Tortellini sauce tomate/Espirales con tomate Salade de pâtes/Ensalada de pasta Saucisses en sauce/Salchichas en salsa Salade verte/ Ensalada Fruits variés / Fruta variada					Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos Colin panée/Merluza a la romana Beignets de légumes/Tempura de verdura 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	
74,5	33	30	738		30,1	23,53	8,6	526,85		69,66	47,45	44,82	572,54		65,3	30,06	44,5	696		68,93	38,24	26,84	654,32	
																								

**Sugerencias
para la cena
Suggestions
pour le dîner**



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
	05/09/2017	06/09/2017	07/09/2017	08/09/2017
	POMME DE TERRE / PATATA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
11/09/2017	12/09/2017	13/09/2017	14/09/2017	15/09/2017
SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	POMME DE TERRE / PATATA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
18/09/2017	19/09/2017	20/09/2017	21/09/2017	22/09/2017
POMME DE TERRE / PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO FRUIT/FRUTA
25/09/2017	26/09/2017	27/09/2017	28/09/2017	29/09/2017
SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO FRUIT/FRUTA

DINER EN FAMILLE

Ce n'est pas toujours possible, mais cela vaut la peine d'essayer de le faire. Partager un repas avec nos enfants aide à prévenir l'obésité enfantine en favorisant la consommation des fruits et légumes, favorise le rendement scolaire et réduit les troubles du comportement alimentaire. ¿ Quel bon moment pour prendre de bonnes habitudes et transmettre ces valeurs à nos enfants !

CENAR EN FAMILIA

No siempre es posible, pero vale la pena intentarlo. Compartir mesa con nuestros hijos ayuda a prevenir la obesidad infantil, aumentando el consumo de frutas y verduras, mejora el rendimiento escolar y reduce los trastornos de comportamiento alimentario, ! Qué buen momento para transmitir hábitos y valores !