

LYCÉE FRANÇAIS MOLIERE - NOVEMBRE 2017 / NOVIEMBRE 2017

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

06/11/2017	07/11/2017	08/11/2017	09/11/2017	10/11/2017
ENNE/DÍA VEGETARIANO/JOURNÉE VÉGÉTARIENNE jardineria lentilles/Ensalada de lentejas patata Carottes/Zanahoria/Carottes/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada	rgettes/Crema de calabacin/Velouté de courgettes/Crema et jambon/Guisantes con jamón citron/Pollo asado al limón Poivrons/Pimientos/Poivrons/Pimientos Fruits variés / Fruta variada	Couscous aux légumes/Couscous de verduras/Couscous saiaae méditerranéenne/Ensalada Mediterranea Filet de porc sauce moutarde Lomo en salsa de mostaza Salade verte/Lechuga/Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada	Paëlla/Paella/Paëlla/Paella Salade de riz/Ensalada de arroz/Salade de riz/Ensalada de arroz "bilbaina"/Merluza a la Bilbaina/Colin façon "bilbaina"/Merluza Pistou/Pisto/Pistou/Pisto Fruits variés / Fruta variada	ESPACE/FIESTA DEL ESPACIO/FÊTE DE L'ESPACE/FIESTA DEL ESPACIO gnaise/Macarrones bolognesa/Macaroni sauce bolognese/Macaronara/Macarrones carbonara/Macaroni à la carbonara/Macaronara Rôti de veau/Roti de ternera/Rôti de veau/Roti de ternera Champignons/Champiñon/Champignons/Champiñon variada/Creème renversée- Fruits variés / Natilla -Fruta
Hc 74,4 Pro 33,33 Lip 30,61 Kcal 738,38	Hc 35,07 Pro 27,51 Lip 19,2 Kcal 455,28	Hc 36,63 Pro 14,17 Lip 25,67 Kcal 465,9	Hc 28,06 Pro 15,14 Lip 46,67 Kcal 374,24	Hc 71 Pro 22,66 Lip 27,16 Kcal 650,76
13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017
Biettes/Aceigas renogaas/biettes/Aceigas Salade César/Ensalada César/Salade César/Ensalada Cesar Boulettes de viande sauce provençale Albóndigas a la Provenzal Petits pois/Guisantes/Petits pois/Guisantes Fruits variés / Fruta variada	lots blancs/Alubias guisadas/Potage Haricots blancs/Alubias blancs/Alubias a la vinagreta/Salade de haricots blancs/Alubias Jambon rôti/Jamon asado/Jambon rôti/Jamon asado Tomate/Tomate/Tomate/Tomate Fruits variés / Fruta variada	tomate/Espirales con tomate/Fusilli sauce tomate/Espirales para/Espirales a la carbonara/Fusilli a la carbonara/Espirales au grillé/Ternera a la plancha/Filet de veau grillé/Ternera a Poivrons/Pimientos/Poivrons/Pimientos Fruits variés / Fruta variada	es de terre/Judias con patatas/Haricots verts pommes de terre froide à la tomate/Salmorejo/Soupe froide à la tomate/Salmorejo Poulet rôti/Pollo asado/Poulet rôti/Pollo asado Champignons/Champiñon/Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada	Gratin de riz/Arroz al horno/Gratin de riz/Arroz al horno cantonnais/Arroz tres delicias/Riz cantonnais/Arroz tres delicias panée/Lenguado a la romana/Sôle panée/Lenguado a la romana Salade verte/Ensalada/Salade verte/Ensalada Fruits variés / Fruta variada
Hc 36,6 Pro 14,17 Lip 25,67 Kcal 465,9	Hc 53,67 Pro 25,7 Lip 30,7 Kcal 628,14	Hc 71,91 Pro 25,58 Lip 29,88 Kcal 698	Hc 35,07 Pro 27,51 Lip 19,2 Kcal 455,28	Hc 75,32 Pro 17,14 Lip 28,18 Kcal 655,09
20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017
Bourrache pommes de terre/Borracha con patatas Velouté de poireaux/Crema de puerros Filet de porc sauce moutarde Lomo en salsa de mostaza Tomate/Tomate Fruits variés / Fruta variada	Riz sauce tomate/Arroz con tomate Riz noir/Arroz negro Ragoût de dinde/Estofado de pavo Salade verte/Ensalada Fruits variés / Fruta variada	Ragoût de pommes de terre/Patatas a la riojana Salade champêtre/Ensalada campestre Steak haché grillé/Hamburguesa a la plancha Champignons/Champiñon Yaourt-Fruits variés /Yogur-Fruta variada	Macaroni sauce tomate/Macarrones con tomate Macaroni sauce 4 fromages/Macarrones salsa 4 quesos Poulet rôti à la pomme/Pollo asado con manzana Poivrons/Pimientos Fruits variés / Fruta variada	Potage de lentilles chorizo/Lentejas con chorizo Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Colin pané/Merluza rebozada Salade verte/Ensalada Vache-qui-rit-Fruits variés / Quesito-Fruta variada
Hc 35,1 Pro 23,01 Lip 44,65 Kcal 542,28	Hc 75,32 Pro 17,14 Lip 28,18 Kcal 655,09	Hc 25,66 Pro 26,95 Lip 24,31 Kcal 460,8	Hc 69,83 Pro 33,19 Lip 21,44 Kcal 641,92	Hc 74,5 Pro 33 Lip 30 Kcal 738
27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	
Soupe vermicelles/Sopa de ave con fideos Salade allemande/Ensalada alemana Filet de porc aïllé/ Lomo al ajillo Frites/Patatas fritas Fruits variés / Fruta variada	Potage de pois chiches/Garbanzos con verduras Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos Saucisses en sauce/Salchichas guisadas Carottes rapées/Zanahoria Fromage-Fruits variés /Queso- Fruta variada	Gratin de riz/Arroz al horno Riz cantonnais/Arroz tres delicias Blanc de poulet grillé/Pechuga de pollo a la plancha Pistou de légumes/Pisto Fruits variés / Fruta variada	Soupe de légumes/Puré de verduras Haricots verts pommes de terre Judías verdes con patata Rôti de dinde/Roti de pavo Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada	
Hc 25,6 Pro 22,28 Lip 22,8 Kcal 433,59	Hc 74,36 Pro 33,33 Lip 30,61 Kcal 738,38	Hc 63,61 Pro 28,12 Lip 25,28 Kcal 634,76	Hc 35,07 Pro 27,51 Lip 19,2 Kcal 455,28	
				

Sugerencias
para la cena
Sugerencias
pour le dîner



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENREDI / VIERNES
06/11/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	07/11/2017 POMMES DE TERRE/PATATA OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	08/11/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	09/11/2017 SALADE / ENSALADA POULET/POLLO LAITAGE / LÁCTEO	10/11/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
13/11/2017 POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	14/11/2017 SALADE / ENSALADA OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	15/11/2017 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	16/11/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	17/11/2017 LÉGUMES / VERDURAS POULET/POLLO LAITAGE / LÁCTEO
20/11/2017 POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	21/11/2017 SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	22/11/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO FRUIT/FRUTA	23/11/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	24/11/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
27/11/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	28/11/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	29/11/2017 SALADE / ENSALADA OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	30/11/2017 POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	