

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - FÉVRIER 2018 / FEBRERO 2018

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

| LUNDI / LUNES   |       |       |        | MARDI / MARTES   |       |       |        | MERCREDI / MIÉRCOLES  |       |       |        | JEUDI / JUEVES  |       |       |        | VENDREDI / VIERNES  |       |       |        |
|---|-------|-------|--------|--|-------|-------|--------|---|-------|-------|--------|---|-------|-------|--------|---|-------|-------|--------|
|    |       |       |        |   |       |       |        |   |       |       |        | 01/02/2018  |       |       |        | 02/02/2018  |       |       |        |
|   |       |       |        |  |       |       |        |   |       |       |        | Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i><br>Riz cantonnais/ <i>Arroz tres delicias</i><br>Colin sauce marinière<br><i>Merluza a la Marinera</i><br>Petits pois/ <i>Guisantes</i><br>Actimel-Fruits variés / <i>Actimel- Fruta variada</i>        |       |       |        | Potage Pois Chiches/ <i>Potaje de Garbanzos</i><br>Salade Pois Chiches/ <i>Ensalada de Garbanzos</i><br><br>Rôti de dinde/Roti de pavo<br>Champignons/ <i>Champiñon</i><br>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   |
|   |       |       |        |  |       |       |        |   |       |       |        | 75,32   | 17,14 | 28,18 | 655,09 | 67,52   | 37,21 | 13,99 | 576,79 |
| 05/02/2018  |       |       |        | 06/02/2018   |       |       |        | 07/02/2018  |       |       |        | 08/02/2018  |       |       |        | 09/02/2018  |       |       |        |
| Velouté de courgettes/ <i>Crema de calabacín</i><br>Choux-fleur et jambon/ <i>Coliflor con jamón</i><br>Omelette de pommes de terre<br><i>Tortilla de patata</i><br>Salade/ <i>Ensalada</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i>   |       |       |        | Potage de haricots blancs<br><i>Alubias pintas guisadas</i><br>Salade de haricots blancs/ <i>Ensalada de alubias</i><br>Rôti de veau/ <i>Roti de ternera</i><br>Champignons/ <i>Champiñon</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i>                        |       |       |        | Macaroni sauce tomate/ <i>Macarrones con tomate</i><br>Macaroni sauce champignons<br><i>Macarrones con salsa de setas</i><br>Colin pané/ <i>Merluza rebozada</i><br>Pistou/ <i>Pisto</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i>                    |       |       |        | Blettes/ <i>Acelga reogada</i><br>Epinards à la crème/ <i>Espinacas a la crema</i><br>Blanc de poulet sauce à la moutarde<br><i>Pechuga de pollo en salsa de mostaza</i><br>Frites/ <i>Patatas fritas</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i> |       |       |        | FÊTE DU CARNAVAL/ <i>FIESTA CARNAVAL</i><br>Soupe vermicelles/ <i>Sopa de ave</i><br>Salade César/ <i>Ensalada Cesar</i><br>Pizza/ <i>Pizza</i><br>Carottes/ <i>Zanahoria</i><br>Pain perdu-Fruits variés / <i>Torrijas-Fruta variada</i>             |       |       |        |
| 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 | 29,76   | 24,17 | 28,9  | 512,73 | 25,58   | 22,28 | 22,8  | 433,59 |
| 12/02/2018  |       |       |        | 13/02/2018   |       |       |        | 14/02/2018  |       |       |        | 15/02/2018  |       |       |        | 16/02/2018  |       |       |        |
| VACANCES/<br>VACACIONES   |       |       |        | VACANCES/<br>VACACIONES  |       |       |        | VACANCES/<br>VACACIONES   |       |       |        | VACANCES/<br>VACACIONES   |       |       |        | VACANCES/<br>VACACIONES   |       |       |        |
| Hc  | Pro   | Lip   | Kcal   | Hc   | Pro   | Lip   | Kcal   | Hc  | Pro   | Lip   | Kcal   | Hc  | Pro   | Lip   | Kcal   | Hc  | Pro   | Lip   | Kcal   |
|   |       |       |        |  |       |       |        |   |       |       |        |   |       |       |        |   |       |       |        |
| 19/02/2018  |       |       |        | 20/02/2018   |       |       |        | 21/02/2018  |       |       |        | 22/02/2018  |       |       |        | 23/02/2018  |       |       |        |
| JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/ <i>DÍA VEGETARIANO</i><br>Soupe de légumes/ <i>Crema de verduras</i><br>Salade et oeuf dur/ <i>Ensalada con huevo duro</i><br>Chausson aux légumes/ <i>Empanada vegetal</i><br>Champignons/ <i>Champiñon</i><br>Yaourt-Fruits variés / <i>Yogurt- Fruta variada</i> |       |       |        | Haricots verts-p. de terre/ <i>Judías verdes patata</i><br>Haricots verts poivrons et jambon cru<br><i>Judias verdes a la Bilbao</i><br>Poulet au citron/ <i>Pollo al limon</i><br>Petits légumes/ <i>Verduritas</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i> |       |       |        | Riz en gratin/ <i>Arroz al horno</i><br>Riz noir aux calamars/ <i>Arroz negro con calamares</i><br>Filet de porc sauce à l'ail<br><i>Lomo al ajillo</i><br>Carottes/ <i>Zanahoria</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i>                       |       |       |        | Potage de lentilles/ <i>Lentejas riojanas</i><br>Salade du Chef/ <i>Ensalada del chef</i><br><br>Jambon braisé/ <i>Jamón asado</i><br>Beignets de légumes/ <i>Tempura de verduras</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i>                     |       |       |        | Fusilli sauce Bolognaise/ <i>Fusilli Bolognesa</i><br>Fusilli sauce carbonara/ <i>Fusilli Carbonara</i><br><br>Sole panée/ <i>Lenguado a la romana</i><br>Champignons/ <i>Champiñon</i><br>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   |
| 35,07   | 23,01 | 44,65 | 542,28 | 25,66  | 26,95 | 24,31 | 460,8  | 75,32   | 17,14 | 28,18 | 655,09 | 67,52   | 37,21 | 13,99 | 576,79 | 71,91   | 25,58 | 29,88 | 698    |
| 26/02/2018  |       |       |        | 27/02/2018   |       |       |        | 28/02/2018  |       |       |        | Premier choix servi à table jusqu'aux élèves de CP.<br><br><i>La primera opción se servirá a todos los niños hasta CP (1º de Primaria).</i>   |       |       |        | Le menu sera adapté pour des raisons médicales ou religieuses.<br><br><i>Se adaptará el menú por razones médicas o religiosas.</i>  |       |       |        |
| Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i><br>Salade et oeuf dur/ <i>Ensalada con huevo duro</i><br><br>Filet de porc pané/ <i>Lomo empanado</i><br>Poivrons/ <i>Pimientos</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i>   |       |       |        | Bourrache-p.de terre/ <i>Borraja con patata</i><br>Velouté de poireaux/ <i>Crema de puerros</i><br>Poulet rôti/ <i>Pollo al horno</i><br>Tomate/ <i>Tomate</i><br>Crème renversée-Fruits variés<br>Natilla- <i>Fruta variada</i>                             |       |       |        | Spaghetti sauce tomate/ <i>Espaguetis con tomate</i><br>Spaghetti sauce 4 fromages/ <i>Espaguetis salsa 4 quesos</i><br><br>Filet de veau/ <i>Filete de ternera a la plancha</i><br>Salade/ <i>Ensalada</i><br>Fruits variés / <i>Fruta variada</i> |       |       |        |   |       |       |        |   |       |       |        |
| Hc  | Pro   | Lip   | Kcal   | Hc   | Pro   | Lip   | Kcal   | Hc  | Pro   | Lip   | Kcal   | Menu élaboré sur la base d'une portion de 100 g.<br><i>Menú valorado por una ración de 100 g.</i>   |       |       |        |   |       |       |        |
| 75,32   | 17,14 | 28,18 | 655,09 | 25,66  | 26,95 | 24,31 | 460,8  | 69,83   | 33,19 | 21,44 | 641,92 |   |       |       |        |   |       |       |        |

Suggestions  
pour le dîner  
Sugerencias  
para la cena



| LUNDI / LUNES  | MARDI / MARTES   | MERCREDI / MIÉRCOLES                                 | JEUDI / JUEVES   | VENDREDI / VIERNES   |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 01/02/2018   | 02/02/2018   |
|  |  |  | LÉGUMES / VERDURAS<br>ŒUF / HUEVO<br>LAITAGE / LÁCTEO    | SALADE / ENSALADA<br>POISSON / PESCADO<br>LAITAGE / LÁCTEO |
| 05/02/2018   | 06/02/2018   | 07/02/2018   | 08/02/2018   | 09/02/2018   |
| SALADE / ENSALADA<br>POISSON / PESCADO<br>LAITAGE / LÁCTEO | SOUPE/SOPA<br>POISSON / PESCADO<br>FRUIT/FRUTA             | LÉGUMES / VERDURAS<br>DINDE/PAVO<br>LAITAGE / LÁCTEO | SALADE / ENSALADA<br>ŒUF / HUEVO<br>LAITAGE / LÁCTEO     | LÉGUMES / VERDURAS<br>DINDE/PAVO<br>LAITAGE / LÁCTEO       |
| 19/02/2018   | 20/02/2018   | 21/02/2018   | 22/02/2018   | 23/02/2018   |
| SALADE / ENSALADA<br>POISSON / PESCADO<br>LAITAGE / LÁCTEO | SALADE / ENSALADA<br>POISSON / PESCADO<br>LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS<br>ŒUF / HUEVO<br>FRUIT/FRUTA     | SALADE / ENSALADA<br>POISSON/PESCADO<br>LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS<br>ŒUF / HUEVO<br>LAITAGE / LÁCTEO      |
| 26/02/2018   | 27/02/2018   | 28/02/2018   |  |  |
| SOUPE/SOPA<br>POISSON / PESCADO<br>FRUIT/FRUTA             | SOUPE/SOPA<br>POISSON / PESCADO<br>FRUIT/FRUTA             | LÉGUMES / VERDURAS<br>ŒUF / HUEVO<br>FRUIT/FRUTA     |  |  |

### CONSEILS POUR UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ

Le petit-déjeuner :

L'enfance est le moment idéal pour instaurer cette saine habitude. A titre orientatif, 25% de l'apport journalier en calories doit se réaliser le matin. C'est pourquoi, le petit-déjeuner est un repas très important et auquel on devrait accorder l'attention et le temps nécessaires. Un bon petit-déjeuner doit être composé de : un fruit ou un jus naturel, un produit laitier et des céréales, ou dérivés comme le pain, biscuits ou céréales de petit-déjeuner et de préférence avec du blé complet. La pâtisserie industrielle doit être limitée car elle apporte beaucoup de graisses saturées.

### CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

El Desayuno :

*La infancia es el momento ideal para instaurar este saludable hábito. Con carácter orientativo, se aconseja que el 25 % de la ingesta total de calorías diarias se haga por la mañana, por lo que el desayuno es comida fundamental a la que debería prestarse la atención y el tiempo necesarios. Un desayuno adecuado debe incluir : fruta o zumos naturales, lácteos y cereales o derivados, como pan, galletas, cereales de desayuno... preferentemente integrales. La bollería industrial debería limitarse mucho pues su aporte en grasas saturadas es muy elevado.*