

LYCÉE FRANÇAIS MOLIERE - FÉVRIER 2018 / FEBRERO 2018




LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

J EUDI / J UEVES

VENREDI / VIERNES

LUNDI / LUNES				MARDI / MARTES				MERCREDI / MIÉRCOLES				J EUDI / J UEVES				VENREDI / VIERNES			
												2/1/2018 Riz sauce tomate/ Arroz con tomate Riz cantonnais/ Arroz tres delicias Colin sauce marinère Merluza a la Marinera Petits pois/ Guisantes Actimel-Fruits variés / Actimel- Fruta variada				2/2/2018 Potage Pois Chiches/ Potaje de Garbanzos Salade Pois Chiches/ Ensalada de Garbanzos Rôti de dinde/ Roti de pavo Champignons/ Champiñon Fruits variés / Fruta variada			
												Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal
												75,32 17,14 28,18 655,09				67,52 37,21 13,99 576,79			
2/5/2018 Velouté de courgettes/ Crema de calabacín Choux-fleur et jambon/ Coliflor con jamón Omelette de pommes de terre Tortilla de patata Salade/ Ensalada Fruits variés / Fruta variada				2/6/2018 Potage de haricots blancs Alubias pintas guisadas Salade de haricots blancs/ Ensalada de alubias Rôti de veau/ Roti de ternera Champignons/ Champiñon Fruits variés / Fruta variada				2/7/2018 Macaroni sauce tomate/ Macarrones con tomate Macaroni sauce champignons Macarrones con salsa de setas Colin pané/ Merluza rebosada Pistou/ Pisto Fruits variés / Fruta variada				2/8/2018 Blettes/ Acelga reogada Epinards à la crème/ Espinacas a la crema Blanc de poulet sauce à la moutarde Pechuga de pollo en salsa de mostaza Frites/ Patatas fritas Fruits variés / Fruta variada				2/9/2018 FÊTE DU CARNAVAL/ FIESTA CARNAVAL Soupe vermicelles/ Sopa de ave Salade César/ Ensalada Cesar Pizza/ Pizza Carottes/ Zanahoria Pain perdu-Fruits variés / Torrijas-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				29,76 24,17 28,9 512,73				25,58 22,28 22,8 433,59			
2/12/2018 VACANCES/ VACACIONES				2/13/2018 VACANCES/ VACACIONES				2/14/2018 VACANCES/ VACACIONES				2/15/2018 VACANCES/ VACACIONES				2/16/2018 VACANCES/ VACACIONES			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal
2/19/2018 OURNÉE VÉGÉTARIENNE/ DÍA VEGETARIANO Soupe de légumes/ Crema de verduras Salade et oeuf dur/ Ensalada con huevo duro Chausson aux légumes/ Empanada vegetal Champignons/ Champiñon Yaourt-Fruits variés / Yogurt- Fruta variada				2/20/2018 Haricots verts-p. de terre/ Judías verdes patata Haricots verts poivrons et jambon cru Judias verdes a la Bilbaina Poulet au citron/ Pollo al limon Petits légumes/ Verduritas Fruits variés / Fruta variada				2/21/2018 Riz en gratin/ Arroz al horno Riz noir aux calamars/ Arroz negro con calamars Filet de porc sauce à l'ail Lomo al ajillo Carottes/ Zanahoria Fruits variés / Fruta variada				2/22/2018 Potage de lentilles/ Lentejas riojanas Salade du Chef/ Ensalada del chef Jambon braisé/ Jamón asado Beignets de légumes/ Tempura de verduras Fruits variés / Fruta variada				2/23/2018 Fusilli sauce Bolognaise/ Fusilli Bolognesa Fusilli sauce carbonara/ Fusilli Carbonara Sole panée/ Lenguado a la romana Champignons/ Champiñon Vache-qui-rit-Fruits variés / Quesito-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				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			
2/26/2018 Riz sauce tomate/ Arroz con tomate Salade et oeuf dur/ Ensalada con huevo duro Filet de porc pané/ Lomo empanado Poivrons/ Pimientos Fruits variés / Fruta variada				2/27/2018 Bourrache-p.de terre/ Borraja con patata Velouté de poireaux/ Crema de puerros Poulet rôti/ Pollo al horno Tomate/ Tomate Crème renversée-Fruits variés Natilla- Fruta variada				2/28/2018 Spaghetti sauce tomate/ Espaguetis con tomate Spaghetti sauce 4 fromages/ Espaguetis salsa 4 quesos Filet de veau/ Filet de ternera a la plancha Salade/ Ensalada Fruits variés / Fruta variada				Premier choix servi à table jusqu'aux élèves de CP. Le menu sera adapté pour des raisons médicales ou religieuses.							
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	La primera opción se servirá a todos los niños hasta CP (1º de Primaria). Se adaptará el menú por razones médicas o religiosas.							
75,32 17,14 28,18 655,09				25,66 26,95 24,31 460,8				69,83 33,19 21,44 641,92				Menu élaboré sur la base d'une portion de 100 g. Menú valorado por una ración de 100 g.							