

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - JUIN 2018 / JUNIO 2018

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

04/06/2018					05/06/2018					06/06/2018					07/06/2018					08/06/2018				
Riz aux légumes/Arroz con verduras Salade de riz/Ensalada de arroz Filet de dinde grillé Filete de pavo a la plancha Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Potage lentilles au chorizo / Lentejas con chorizo Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Sole au four /Lenguado al horno Pistou Molière/Pisto Molière Fruits variés / Fruta variada					Fusilli bio sauce tomate/Espirales eco con tomate Salade de pâtes/Ensalada de pasta 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 Jambon au four/Jamón asado Beignets de légumes/Tempura de verduras Fruits variés / Fruta variada					Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos Poulet au citron/Pollo al limón 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	
11/06/2018					12/06/2018					13/06/2018					14/06/2018					15/06/2018				
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/Judias pintas estofadas Salade de haricots/Ensalada de judias 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 Glace-Fruits variés / Helado -Fruta variada					Riz sauce tomate/Arroz con tomate Salade de riz/Ensalada de arroz Filet de colin pané/Merluza rebozada Salade/Ensalada Fruits variés / 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		25,3	27,2	24,9	72,3		72,3	16,2	27,3	653,4	
18/06/2018					19/06/2018					20/06/2018					21/06/2018					22/06/2018				
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					Fusilli bio sauce 4 fromages Espirales eco con salsa 4 quesos Taboulé/Tabulé Sole pané /Lenguado a la romana Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Gratin de riz/Arroz al horno Riz noir aux calamars/Arroz negro con calamares Filet de veau sauce fromage/Filete ternera salsa queso 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 Poulet rôti/Pollo asado Pomme au four/Manzana asada Fruits variés / Fruta variada					Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos Filet de porc grillé/Lomo a la plancha Courgettes/Calabacín 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	
74,36	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	
25/06/2018					26/06/2018					27/06/2018					28/06/2018					29/06/2018				
Blettes -pommes de terre/Acelgas con patatas Salmorejo/Salmorejo Saucisses en sauce/Salchichas guisadas Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Potage de haricots blancs/Judias blancas estofadas Salade de haricots blancs/Ensalada de judias Blanc de poulet sauce moutarde Pechuga de pollo salsa mostaza 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					JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO Soupe de légumes/Sopa de verduras Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Omelette pommes de terre/Tortilla de patata Pistou Molière/Pisto Molière Fruits variés / Fruta variada					FÊTE FIN DES COURS/FIESTA FIN DE CURSO 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	
47,01	16,45	20,88	473,16		54,5	26,5	30,8	630,4		72,3	16,2	27,3	653,4		42,6	17,9	29,72	541,45		52,6	26,9	24,3	560,8	
																								

Sugerencias
para la cena
Sugestiones
pour le dîner



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
04/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	05/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	06/06/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	07/06/2018 POMME DE TERRE / PATATA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	08/06/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
11/06/2018 POMME DE TERRE / PATATA POISSON / PESCADO FRUIT / FRUTA	12/06/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	13/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	14/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	15/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
18/06/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	19/06/2018 SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	20/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO FRUIT / FRUTA	21/06/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	22/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
25/06/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	26/06/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	27/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO FRUIT/FRUTA	28/06/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	29/06/2018 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO

L'EAU

L'eau est indispensable pour la vie. L'eau aide aux fonctions les plus importantes de notre organisme comme la respiration, la digestion, la régulation de la température de notre corps. L'eau est essentielle pour transporter les éléments nutritifs comme l'oxygène ou les sels minéraux. L'eau aide aussi à réguler les réactions de notre corps.

Elle aide à maintenir l'équilibre et la pression artérielle. 83% de notre sang est constitué d'eau. C'est pourquoi il est important de boire entre 1 et 2 litres d'eau par jour.

EL AGUA

El agua es fundamental para la vida. Las funciones más importantes que el agua ayuda a realizar en el organismo son: La respiración. La digestión. La regulación de la temperatura del cuerpo. Es esencial para transportar nutrientes como el oxígeno y las sales minerales. Ayuda a regular todas las reacciones del cuerpo. Ayuda a mantener el equilibrio y la presión sanguínea. ¡El 83% de nuestra sangre es agua!

Por ello es fundamental beber entre 1 y 2 litros de agua al día.