

LYCÉE FRANÇAIS MOLIERE - SEPTEMBRE 2018 / SEPTIEMBRE 2018

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

										05/09/2018					06/09/2018					07/09/2018				
										Riz sauce tomate/Arroz con tomate Salade de riz/Ensalada de arroz Sole panée/Lenguado a la romana Salade/Ensalada Yaourt-Fruits variés / Yogur-Fruta variada					Bourrache-pommes de terre/Borraja con papata Gaspacho/Gazpacho Jambon au four/Jamón asado Carottes/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Macaroni Bolognaise/Macarones Boloñesa Salade de pâtes/Ensalada de pastas Colin sauce verte/Merluza en salsa verde Petits pois/Guisantes Fruits variés / Fruta variada				
										Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
10/09/2018					11/09/2018					12/09/2018					13/09/2018					14/09/2018				
Riz aux légumes/Arroz con verduras Salade de riz/Ensalada de arroz Boulettes de viande à la Jardinière Albondigas a la jardinera Pistou Molière/Pistó Molière Fruits variés / Fruta variada					Potage de lentilles au chorizo/Lentejas con chorizo Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Poulet rôti au romarin/Pollo asado al romero Poivrons/Pimientos Fruits variés / Fruta variada					Blettes/Acelgas rehogadas Gaspacho/Gazpacho Filet de porc en sauce/Lomo en salsa Petits légumes et oeuf dur/Verduras y huevo duro Fruits variés / Fruta variada					Tortellini sauce tomate/Espiraales con tomate Salade de pâtes/Ensalada de pastas Rôti de dinde/Roti de pavo Carottes rapées-Maïs/Zanahoria - Maíz Fruits variés / Fruta variada					Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos Sole au four/Lenguado al horno Tomate/Rodaja de 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	
61,32	19,78	30,88	640,09		60,64	35,81	14	546,36		35,07	27,51	19,2	455,28		65,3	30,06	44,5	696		68,93	38,24	26,84	654,32	
17/09/2018					18/09/2018					19/09/2018					20/09/2018					21/09/2018				
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 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 pastas Filet de dinde grillé/ Pechugas de pavo a la plancha Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Ragoût de pommes de terre/Patatas a la Riojana Taboulé/Tabulé Filet de porc pané/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	
35,07	27,51	19,2	455,28		47,03	32,5	17,2	507,14		65,3	30,06	44,5	696		25,66	23,15	28,31	486,8		69,66	47,45	44,82	572,54	
24/09/2018					25/09/2018					26/09/2018					27/09/2018					28/09/2018				
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 maíz Fruits variés / Fruta variada					Riz au four/Arroz al horno Riz à la milanaise/ Arroz a la milanese Poulet rôti/Pollo asado Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Haricots verts-pommes de terre/Judías verdes con papata Salade de haricots verts-Oeuf dur Ensalada de judías verdes con huevo duro Jambon au four/Jamón asado Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Tortellini sauce tomate/Espiraales con tomate Salade de pâtes/Ensalada de pastas 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 pané/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		69,66	47,45	44,82	572,54		30,1	23,53	8,6	526,85		65,3	30,06	44,5	696		68,93	38,24	26,84	654,32	
																								

Suggestions
pour le dîner
Sugerencias
para la cena



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
		05/09/2018 SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	06/09/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	07/09/2018 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
10/09/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	11/09/2018 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	12/09/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	13/09/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	14/09/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
17/09/2018 POMME DE TERRE / PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	18/09/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	19/09/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	20/09/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	21/09/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
24/09/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	25/09/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	26/09/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	27/09/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	28/09/2018 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 !