

LYCÉE FRANÇAIS MOLIERE - JANVIER 2019 / ENERO 2019



LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

07/01/2019					08/01/2019					09/01/2019					10/01/2019					11/01/2019				
					Brocoli-Carottes/ <i>Brócoli con zanahoria</i> Blettes-p.deterre-jambon/ <i>Acelga patata y jamòn</i>  Filet de veau grillé/ <i>Ternera a la plancha</i> Beignets de courgettes/ <i>Tempura de calabacìn</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Macaroni bio sauce tomate/ <i>Macarrones eco con tomate</i> Macaroni bio carbonara/ <i>Macarrones eco Carbonara</i> Cuisse de poulet au citron/ <i>Jamoncitos de pollo al limòn</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Potage de pois chiches/ <i>Garbanzos estofados</i> Salade de pois chiches/ <i>Ensalada de garbanzos</i>  Colin sauce verte/ <i>Merluza en salsa verde</i> Champignons/ <i>Champiñon</i> Yaourt-Fruits variés / <i>Yogur-Fruta variada</i>					Velouté de haricots verts/ <i>Crema de judías verdes</i> Haricots verts -P.de terre/ <i>Judías verdes con patata</i> Boulettes de viande sauce tomate <i>Albóndigas con tomate</i> Poivrons rouges/Pimiento rojo Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				
					Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
					32,77	48,89	43,21	416,41		71,91	25,58	29,88	698		58,01	42,18	58,01	628,4		36,63	14,17	25,67	465,90	
14/01/2019					15/01/2019					16/01/2019					17/01/2019					18/01/2019				
Potage de lentilles/ <i>Lentejas con verduras</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i>  Côte de porc grillée/ <i>Chuleta de cerdo plancha</i> Frites/ <i>Patatas fritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Soupe de légumes/ <i>Puré de verduras</i> Bourrache-P.de terre/ <i>Borrajás con patata</i>  Moussaka/ <i>Musaka</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Yaourt-Fruits variés / <i>Yogur-Fruta variada</i>					Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Riz, gambas, moules et palourdes/ <i>Arroz caldoso</i>  Filet de poulet grillé/ <i>Pechuga a la plancha</i> Poivron / <i>Pimiento</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Ragoût de p.de terre/ <i>Patatas a la riojana</i> Salade champêtre/ <i>Ensalada campestre</i>  Cordon bleu/ <i>San Jacobos caseros</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Tortillini sauce tomate/ <i>Espirales con tomate</i> Fideuá/ <i>Fideuá</i>  Flétan au four/ <i>Halibut al horno</i> Champignons/ <i>Champiñon</i> 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	
37,87	23,24	39,26	589,19		35,07	23,01	44,65	542,28		61,32	19,78	30,88	640,09		32,51	21,89	32,51	483,3		71	22,66	27,16	650,76	
21/01/2019					22/01/2019					23/01/2019					24/01/2019					25/01/2019				
Soupe vermicelles/ <i>Sopa maravilla</i> Taboulé/ <i>Tabulé</i>  Filet de porc sauce tomate/ <i>Lomo a la riojana</i> Poivrons rouges/ <i>Pimiento rojo</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Soupe de légumes/ <i>Puré de verduras</i> Haricots verts-P.de terre/ <i>Judías verdes con patatas</i>  Poulet rôti/ <i>Pollo asado</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Actimel-Fruits variés / <i>Actimel-Fruta variada</i>					Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Riz noir et calamars/ <i>Arroz negro con calamares</i>  Sôle panée/ <i>Lenguado a la romana</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/ <i>DÍA VEGETARIANO</i> Velouté de courgettes/ <i>Crema de calabacìn</i> Ratatouille/ <i>Ratatouille</i>  Lasagnes aux légumes/ <i>Lasaña vegetal</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Potage de haricots blancs et chorizo <i>Alubias con chorizo</i> Salade de haricots blancs/ <i>Ensalada de alubias</i> Colin sauce verte/ <i>Merluza en salsa verde</i> Petits légumes/ <i>Verduritas</i> 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	
25,58	21,58	44,25	494,59		35,07	23,01	44,65	542,28		75,32	17,14	28,18	655,09		69,7	20,69	13	510,6		67,52	37,21	13,99	576,09	
28/01/2019					29/01/2019					30/01/2019					31/01/2019									
FÉRIÉ/FESTIVO					FÉRIÉ/FESTIVO					Potage de lentilles et riz/ <i>Lentejas con arroz</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i>  Filet de porc/ <i>Lomo Sajonia</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Soupe aux carottes/ <i>Crema de zanahoria</i> Trio de légumes ( haricots verts,p.de terre,carottes) <i>Tricolor de verduras ( judía verde, patata, zanahoria)</i> Filet de poulet pané/ <i>Pechuga empanada</i> Frites/ <i>Patatas fritas</i> Yaourt-Fruits variés / <i>Yogur-Fruta variada</i>									
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
										37,87	23,24	39,26	589,19		37,2	23,4	45,3	540,5						

Suggestions  
pour le dîner  
Sugerencias  
para la cena



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	11/01/2019
VACANCES VACACIONES	LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POULET/ POLLO LAITAGE / LÁCTEO	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	18/01/2019
LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POULET/ POLLO LAITAGE / LÁCTEO
21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019	25/01/2019
LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO FRUIT/FRUTA	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
28/01/2019	29/01/2019	30/01/2019	31/01/2019	
VACANCES VACACIONES	VACANCES VACACIONES	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	

### L'ANISAKIS ET UNE CONSOMMATION SÛRE DU POISSON

L'anisakis est un parasite que l'on trouve de façon habituelle dans les poissons d'eau de mer ( colin, hareng, thon, maquereau, sardine, etc...) et dans les céphalopodes ( calamars, poulpes, seiches). Les dernières recommandations des agences de sécurité sanitaire pour consommer du poisson de façon sûre sont :

- Congeler le poisson pendant 48 heures à une température de -20°, ou pendant 7 jours suivis si cette température ne peut pas être atteinte
- Cuisiner correctement le poisson, en atteignant 60° durant au moins 2 minutes sur tous les points de cuisson. Pour ces raisons, Seresca utilise toujours un poisson ultracongelé en haute- mer, avec une provenance contrôlée et cuisiné dans son intégralité.

### ANISAKIS, Y EL CONSUMO SEGURO DE PESCADO

*El anisakis es un parásito que suele encontrarse de forma habitual en el pescado marino (merluza, jurel, bonito, bacadilla, sardina, etc.) y en los cefalópodos ( calamar, pulpo, sepia). Las últimas recomendaciones de las agencias de seguridad alimentaria para el consumo seguro de pescado son :*

- *Congelar el pescado 48 horas por debajo de los 20 grados, o hasta 7 días en caso de no alcanzar esta temperatura.*
- *Cocinar bien el pescado, alcanzando los 60° en todos sus puntos al menos durante 2 minutos. Por este motivo, Seresca utiliza siempre pescados ultracongelados en alta mar, de procedencia controlada e íntegramente cocinados.*