

LYCÉE FRANÇAIS MOLIERE -MARS 2019 / MARZO 2019


LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

| | | | | | 06/03/2019 | | | | | 07/03/2019 | | | | | 08/03/2019 | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|------|--|---|-----|-----|------|--|---|-----|-----|------|--|---|-----|-----|------|--|---|-----|-----|------|--|
|  | | | | | | | | | | Soupe de carottes/ <i>Crema de zanahoria</i> Haricots verts-P.de terre/ <i>Judías verdes con patata</i> Blanc de poulet grillé/ <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> Salade verte/ <i>Ensalada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Potage de lentilles/ <i>Lentejas con verduras</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i> Sole panée/ <i>Lenguado empanado</i> Carottes/ <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Blettes et p.de terre/ <i>Acelga con patata</i> Choux en gratin / <i>Col gratinada</i> Filet de porc grillé/ <i>Lomo cerdo a la plancha</i> Tomate/ <i>Rodaja de tomate</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogur- Fruta variada</i> | | | | |
| | | | | | | | | | | Hc | Pro | Lip | Kcal | | Hc | Pro | Lip | Kcal | | Hc | Pro | Lip | Kcal | |
| | | | | | 35,07 23,01 44,65 542,28 | | | | | 60,64 35,81 14 546,36 | | | | | 53,67 25,7 30,7 628,14 | | | | | | | | | |
| 11/03/2019 | | | | | 12/03/2019 | | | | | 13/03/2019 | | | | | 14/03/2019 | | | | | 15/03/2019 | | | | |
| JOURNÉE LES MINIONS/ JORNADA LOS MINIONS Velouté de courgettes/ <i>Crema de calabacín</i> Broccoli P.de terre/ <i>Brocoli, patata, zanahoria</i> Escalope de veau/ <i>Escalope de ternera</i> Salade verte/ <i>Ensalada</i> Vache-qui-rit-Fruits variés / <i>Quesito-Fruta variada</i> | | | | | Soupe vermicelles <i>Sopa Maravilla</i> Taboulé/ <i>Tabulé</i> Moussaka/ <i>Musaka</i> Salade verte/ <i>Ensalada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Macaroni sauce tomate/ <i>Macarrones con tomate</i> Tortellini/ <i>Tortellini</i> Colin sauce verte/ <i>Merluza en salsa verde</i> Petits pois/ <i>Guisantes</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Soupe de haricots verts/ <i>Crema de judias verdes</i> Haricots verts poêlés/ <i>Judías verdes rehogadas</i> Poulet roti/ <i>Pollo asado</i> Frites/ <i>Patatas fritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Potage de pois chiches/ <i>Garbanzos estofados</i> Salade de pois chiches/ <i>Ensalada de garbanzos</i> Omelette au jambon/ <i>Tortilla de jamón York</i> Salade verte et maïs/ <i>Ensalada y maíz</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 | |
| 35,07 23,04 44,65 542,28 | | | | | 32,02 22,66 39,5 473,54 | | | | | 60,64 35,81 14 546,36 | | | | | 35,07 23,01 44,65 542,28 | | | | | 58,01 42,18 58,01 628,4 | | | | |
| 18/03/2019 | | | | | 19/03/2019 | | | | | 20/03/2019 | | | | | 21/03/2019 | | | | | 22/03/2019 | | | | |
| Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Riz cantonnais/ <i>Arroz 3 delicias</i> Colin au four/ <i>Merluza al horno</i> Petits pois/ <i>Guisantes</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Haricots blancs/ <i>Alubias blancas guisadas</i> Crème d'haricots blancs et croûtons <i>Crema de alubias blancas con costrones</i> Côtelette de porc grillé/ <i>Chuleta de cerdo plancha</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Soupe vermicelles/ <i>Sopa de ave</i> Haricots verts poêlés/ <i>Judías verdes rehogadas</i> Tourte à la viande/ <i>Pastel de carne</i> Tomate/ <i>Rodaja de tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO Soupe de légumes/ <i>Crema de verduras</i> Ratatouille/ <i>Ratatouille</i> Lasagnes aux légumes/ <i>Lasaña vegetal</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Macaroni sauce tomate/ <i>Macarrones con tomate</i> Macaroni à la Carbonara/ <i>Macarrones Carbonara</i> Lieu noir sauce tomate/ <i>Fogonero con tomate</i> Poivrons rouges/ <i>Pimientos rojos</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 | |
| 75,32 17,14 28,18 655,09 | | | | | 37,87 23,24 39,26 589,19 | | | | | 71 22,66 27,16 650,76 | | | | | 69,7 20,69 13 510,6 | | | | | 71,91 25,58 29,88 698 | | | | |
| 25/03/2019 | | | | | 26/03/2019 | | | | | 27/03/2019 | | | | | 28/03/2019 | | | | | 29/03/2019 | | | | |
| Potage de lentilles/ <i>Lentejas con verduras</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i> Blanc de poulet grillé/ <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Soupe de légumes/ <i>Puré de verduras</i> Bourrache P. de terre/ <i>Borrajás con patatas</i> Boulettes de viande sauce tomate <i>Albóndigas con tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Riz / <i>Arroz caldoso</i> Ragoût de dinde et jardinière <i>Estofado de pavo a la jardinera</i> Petits légumes/ <i>Verduritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i> | | | | | Ragoût de pommes de terre/ <i>Patatas a la riojana</i> Salade champêtre/ <i>Ensalada campestre</i> Colin pané/ <i>Merluza empanada</i> Pistou/ <i>Pisto</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogur- Fruta variada</i> | | | | | Fusilli sauce tomate/ <i>Espiraes con tomate</i> Fideua/ <i>Fideua</i> Cordon bleu/ <i>San jacobos caseros</i> Salade verte/ <i>Lechuga</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 | | | | | 53,67 25,7 30,7 628,14 | | | | | 61,32 19,78 30,88 640,09 | | | | | 53,67 25,7 30,7 628,14 | | | | | 71,91 25,58 29,88 698 | | | | |

Suggestions
pour le dîner
Sugerencias
para la cena

| LUNDI / LUNES | MARDI / MARTES | MERCREDI / MIÉRCOLES | JEDI / JUEVES | VENDREDI / VIERNES |
|---|--|---|---|---|
| | | 06/03/2019 | 07/03/2019 | 08/03/2019 |
| | | POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO | SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO |
| 11/03/2019 | 12/03/2019 | 13/03/2019 | 14/03/2019 | 15/03/2019 |
| POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO | SOUPE/SOPA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO |
| 18/03/2019 | 19/03/2019 | 20/03/2019 | 21/03/2019 | 22/03/2019 |
| SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO | SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO | POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO |
| 25/03/2019 | 26/03/2019 | 27/03/2019 | 28/03/2019 | 29/03/2019 |
| SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO | SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO FRUIT/FRUTA | SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO | LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO |
| | | | | |

MOULIERE
LYCÉE FRANÇAIS
ZARAGOZA



PRODUITS ÉCOLOGIQUES

Les produits bio sont ceux qui ne contiennent pas de produits toxiques provenant de pesticides, antibiotiques, fertilisants synthétiques... et par conséquent meilleurs pour notre santé. C'est pour cela que, Seresca, fidèle à son compromis d'offrir une alimentation saine, parie sur l'incorporation de produits sains dans ses menus. Jusqu'à présent Seresca a introduit dans ses menus des fruits, des yaourts, et des pâtes bio. Prochainement, nous avons prévu d'introduire dans nos menus des légumes, légumes secs, riz, pain et oeufs bio.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Los productos ecológicos son aquellos libres de residuos tóxicos procedentes de pesticidas, antibióticos, fertilizantes sintéticos...y por tanto, más saludables. Por ello, Seresca, en su compromiso por la alimentación saludable, apuesta por la incorporación de estos productos en sus menús. Hasta ahora Seresca ha incorporado ya en sus menús fruta, yogures y pasta ecológica. Próximamente planeamos incorporar verduras, legumbres, arroz, pan y huevo ecológicos.



| ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día | ÂGE en années/ EDAD en años | LUNDI/LUNES | | MARDI/MARTES | | MERCREDI/MIÉRCOLES | | JEUDI/JUEVES | | VENDREDI/VIERNES | |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | | | | 06/03/2019 | | 07/03/2019 | | 08/03/2019 | |
| | | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie |
| 1742 | enfants/niños | 3 a 8 | | | | 596 | 34% | 596 | 34% | 599 | 34% |
| 2279 | enfants/niños | 9 a 13 | | | | 759 | 33% | 759 | 33% | 737 | 32% |
| 3152 | enfants/niños | 14 a 18 | | | | 1084 | 34% | 1084 | 34% | 1106 | 35% |

| ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día | ÂGE en années/ EDAD en años | LUNDI/LUNES | | MARDI/MARTES | | MERCREDI/MIÉRCOLES | | JEUDI/JUEVES | | VENDREDI/VIERNES | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----|
| | | 11/03/2019 | | 12/03/2019 | | 13/03/2019 | | 14/03/2019 | | 15/03/2019 | | |
| | | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | |
| 1742 | enfants/niños | 3 a 8 | 596 | 34% | 599 | 34% | 596 | 34% | 596 | 34% | 597 | 34% |
| 2279 | enfants/niños | 9 a 13 | 759 | 33% | 737 | 32% | 759 | 33% | 759 | 33% | 754 | 33% |
| 3152 | enfants/niños | 14 a 18 | 1084 | 34% | 1106 | 35% | 1084 | 34% | 1084 | 34% | 1068 | 34% |

| ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día | ÂGE en années/ EDAD en años | LUNDI/LUNES | | MARDI/MARTES | | MERCREDI/MIÉRCOLES | | JEUDI/JUEVES | | VENDREDI/VIERNES | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----|
| | | 18/03/2019 | | 19/03/2019 | | 20/03/2019 | | 21/03/2019 | | 22/03/2019 | | |
| | | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | |
| 1742 | enfants/niños | 3 a 8 | 585 | 34% | 577 | 34% | 628 | 35% | 570 | 34% | 628 | 35% |
| 2279 | enfants/niños | 9 a 13 | 716 | 32% | 750 | 33% | 768 | 34% | 760 | 33% | 768 | 34% |
| 3152 | enfants/niños | 14 a 18 | 1040 | 33% | 1095 | 35% | 1116 | 35% | 1020 | 34% | 1116 | 35% |

| ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día | ÂGE en années/ EDAD en años | LUNDI/LUNES | | MARDI/MARTES | | MERCREDI/MIÉRCOLES | | JEUDI/JUEVES | | VENDREDI/VIERNES | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----|
| | | 25/03/2019 | | 26/03/2019 | | 27/03/2019 | | 28/03/2019 | | 29/03/2019 | | |
| | | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | Kcal/repas-comida | % énergie-énergie | |
| 1742 | enfants/niños | 3 a 8 | 577 | 34% | 597 | 34% | 578 | 33% | 597 | 34% | 628 | 35% |
| 2279 | enfants/niños | 9 a 13 | 750 | 33% | 754 | 33% | 706 | 31% | 754 | 33% | 768 | 34% |
| 3152 | enfants/niños | 14 a 18 | 1095 | 35% | 1068 | 34% | 1027 | 33% | 1068 | 34% | 1116 | 35% |