

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - MAI 2019 /MAI 2019

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

				01/05/2019				02/05/2019				03/05/2019							
VACANCES/VACACIONES				VACANCES/VACACIONES				VACANCES/VACACIONES				Macaroni sauce tomate/Macarrones con tomate Salade de pâtes/Ensalada de pasta							
Blanc de poulet/Pechuga a la plancha Carottes/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada				Potage de pois chiches/Garbanzos estofados Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos				Lieu noir au four/ Fogonero al orio Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada											
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal				
								71	22,66	27,16	650,76	67,52	37,21	13,99	576,79				
06/05/2019				07/05/2019				08/05/2019				09/05/2019				10/05/2019			
Broccoli P.de terre/Brocoli, patata, zanahoria Haricots verts poêlés/Judias verdes rehogadas				Riz sauce tomate/Arroz con tomate Riz champêtre /Arroz campero				Purée gratinée/Puré de patata gratinado Ragoût de p.de terre/Patatas a la riojana Blanc de poulet sauce à la pomme Pechuga de pollo salsa manzana Pomme au four/Manzana asada Fruits variés / Fruta variada				JOURNÉE EUROPEANNE/JORNADA EUROPEA Soupe/ Sopa Salade Allemande/Ensalada Alemana Pizza/ Pizza Salade verte/Lechuga Tarte aux pommes -Fruits variés / Pastel de manzana-Fruta variada				Potage haricots blancs légumes Alubias blancas con verduras Salade de haricots blancs/Ensalada de alubias Filet de porc grillé/Lomo a la plancha Poivrons rouges/Pimientos rojos Fruits variés / Fruta variada			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal
71	22,66	27,16	650,76	75,32	17,14	28,18	655,09	32,37	21,19	20,85	580,01	29,76	24,17	28,9	512,73	53,67	25,7	30,7	628,14
13/05/2019				14/05/2019				15/05/2019				16/05/2019				17/05/2019			
Haricots verts pomme de terre/ Judias verdes con patata Gratin d'épinards à la béchamel Espinacas con bechamel gratinadas Ragoût de dinde / Estofado de pavo a la jardinera Petits légumes/Verduritas Fruits variés / Fruta variada				Soupe vermicelles/Sopa maravilla Taboulé/Tabulé Steack haché/ Hamburguesa Salade verte / Lechuga Fruits variés / Fruta variada				Potage de lentilles légumes/Lentejas con verduras Crème de lentilles et croûtons Crema de lentejas con costrones Cuisses de poulet rôties/Jamonicos de pollo asados Maiz/ Maiz Fruits variés / Fruta variada				Pâtes Bolognesa/ Pasta bolognesa Pâtes Carbonara/ Pasta carbonara Poisson en mariande/ Tacos Caella en adobo Salade verte /Lechuga Actimel-Fruits variés / Actimel-Fruta variada				Soupe de légumes / Puré de verduras Blettes/ Acelgas rehogadas Blanc de poulet pané/Pechuga empanada Carottes rapées/Zanahoria rallada Fruits variés / Fruta variada			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal
25,66	26,95	24,31	460,8	75,32	23,01	44,65	542,28	74,36	33,33	30,61	738,38	71	22,66	27,16	650,76	35,07	23,01	44,65	542,28
20/05/2019				21/05/2019				22/05/2019				23/05/2019				24/05/2019			
Riz sauce tomate/Arroz con tomate Riz cantonnais/ Arroz tres delicias Blanc de poulet/Pechuga a la plancha Carottes rapées/Zanahoria rallada Fruits variés / Fruta variada				JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO Potage haricots blancs/Alubias blancas estofadas Salade de haricots blancs/Salade de lentilles Lasagne vegetal / Lasaña Vegetal Fruits variés / Fruta variada				Haricots verts-P. de terre/Judias verdes con patata Vichysoise /Vichysoise Filet de porc / Lomo adobado Poivrons rouges/Pimientos rojos Fruits variés / Fruta variada				Macaroni sauce tomate/Macarrones con tomate Tortellini / Tortellini Colin pané/Merluza a la romana Salade verte /Lechuga Yaourt- Fruits variés / Yogur-Fruta variada				Velouté de carottes/ Puré de zanahorias Salade d'harricots verts/ Ensalada judias verdes Boulettes de viande en sauce Albónigas en salsa Petits légumes/Verduritas Fruits variés / 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	38,88	14,23	19,23	416,5	25,66	26,95	24,31	460,8	71,91	25,58	29,88	698	25,66	26,95	24,31	460,8
27/05/2019				28/05/2019				29/05/2019				30/05/2019				31/05/2019			
Potage de lentilles /Lentejas estofadas Salade de haricots blancs/Salade de lentilles Filet de porc grillé/Lomo a la plancha Salade verte /Lechuga Fruits variés / Fruta variada				Petits pois au jambon et pommes de terres Guisantes con jamón y patata Blettes/ Acelgas rehogadas Filet de veau pané / Ternera empanada Tomate / Rodaja de tomate Fruits variés / Fruta variada				Riz sauce tomate/Arroz con tomate Riz milanais/ Arroz milanés Limande sauce verte / Lenguado en salsa verde Salade/Ensalada Fruits variés / Fruta variada				Potage de pois chiches / Garbanzos estofados Pois chiches, oeuf dur, poivrons/ Empedrado de garbanzos Cuisses de poulet rôties/Jamonicos de pollo asados Salade/Ensalada Yaourt- Fruits variés / Yogur-Fruta variada				Gazpacho/ Gazpacho Ratatouille/ Ratatouille Lasagne à la viande / Lasaña de carne Salade verte /Lechuga Fruits variés / 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	35,07	23,01	44,65	542,28	75,32	17,14	28,18	655,09	67,52	37,21	13,99	576,79	41,73	9,06	15,44	376,73

Premier choix servi à table jusqu'aux élèves de CP.

La primera opción se servirá a todos los niños hasta CP (1º de Primaria).

Le menu sera adapté pour des raisons médicales ou religieuses.

Se adaptará el menú por razones médicas o religiosas.

Menu élaboré sur la base d'une portion de 100 g.

Menu elaborado sur la base d'une portion de 100 g.



*Sugerencias
para la cena
Suggestions
pour le dîner*



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
		01/05/2019 VACANCES VACACIONES	02/05/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	03/05/2019 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
06/05/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	07/05/2019 SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	08/05/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	09/05/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	10/05/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
13/05/2019 SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	14/05/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	15/05/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	16/05/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	17/05/2019 SOUPE/SOPA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
20/05/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	21/05/2019 SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	22/05/2019 SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	23/05/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	24/05/2019 SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
27/05/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	28/05/2019 SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	29/05/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	30/05/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	31/05/2019 SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO

PRODUCTOS PRECOCINADOS

Los productos precocinados suelen ser productos elaborados industrialmente, que pueden tener un exceso de azúcar, sal, grasas saturadas, colorantes, etc... y en estos casos pueden consumirse puntualmente, pero no deben formar parte de una dieta infantil-juvenil habitual saludable. Seresca elabora sus menús, sopas, cremas, empanados... partiendo de materias primas 100% naturales, sin utilizar productos precocinados.

PLATS PRÉCUIITS

Les produits précuits sont normalement élaborés de façon industrielle et peuvent contenir un excès de sucre, sel, graisse saturée, colorants, etc. Ils peuvent être consommés ponctuellement, mais en aucun cas doivent pas faire partie du régime alimentaire de l'enfant/adolescent si nous voulons que le régime soit sain. Seresca réalise ses menus, soupes, crèmes, produits panés... à partir de matières premières 100% naturelles, sans utiliser produits précuits.



ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día	ÂGE en années/ EDAD en años	LUNDI/LUNES		MARDI/MARTES		MERCREDI/MIÉRCOLES		JEUDI/JUEVES		VENDREDI/VIERNES	
						01/05/2019		02/05/2019		03/05/2019	
		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%
2279	enfants/niños	9 a 13						716	32%	750	33%
3152	enfants/niños	14 a 18						1040	33%	1095	35%

ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día	ÂGE en années/ EDAD en años	LUNDI/LUNES		MARDI/MARTES		MERCREDI/MIÉRCOLES		JEUDI/JUEVES		VENDREDI/VIERNES		
		06/05/2019		07/05/2019		08/05/2019		09/05/2019		10/05/2019		
		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	590	32%	585	34%	525	33%	518	33%	597	34%
2279	enfants/niños	9 a 13	736	32%	716	32%	765	32%	734	32%	754	33%
3152	enfants/niños	14 a 18	1031	33%	1040	33%	1085	33%	1040	33%	1068	34%

ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día	ÂGE en années/ EDAD en años	LUNDI/LUNES		MARDI/MARTES		MERCREDI/MIÉRCOLES		JEUDI/JUEVES		VENDREDI/VIERNES		
		13/05/2019		14/05/2019		15/05/2019		16/05/2019		17/05/2019		
		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	599	34%	599	34%	590	32%	590	34%	596	34%
2279	enfants/niños	9 a 13	737	32%	737	32%	738	32%	705	32%	759	33%
3152	enfants/niños	14 a 18	1106	35%	1106	35%	1034	33%	1098	33%	1084	34%

ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día	ÂGE en années/ EDAD en años	LUNDI/LUNES		MARDI/MARTES		MERCREDI/MIÉRCOLES		JEUDI/JUEVES		VENDREDI/VIERNES		
		20/05/2019		21/05/2019		22/05/2019		23/05/2019		24/05/2019		
		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	518	33%	592	34%	599	34%	628	35%	599	34%
2279	enfants/niños	9 a 13	734	32%	637	31%	737	32%	768	34%	737	32%
3152	enfants/niños	14 a 18	1040	33%	1093	35%	1106	35%	1116	35%	1106	35%

ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día	ÂGE en années/ EDAD en años	LUNDI/LUNES		MARDI/MARTES		MERCREDI/MIÉRCOLES		JEUDI/JUEVES		VENDREDI/VIERNES		
		27/05/2019		28/05/2019		29/05/2019		30/05/2019		31/05/2019		
		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	590	32%	596	34%	585	34%	577	34%	599	34%

2279	enfants/niños	9 a 13	738	32%	759	33%	716	32%	750	33%	737	32%
3152	enfants/niños	14 a 18	1034	33%	1084	34%	1040	33%	1095	35%	1106	35%