

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE -JUN 2019 / JUNIO 2019





LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

03/06/2019					04/06/2019					05/06/2019					06/06/2019					07/06/2019				
Pâtes sauce tomate/Pasta con tomate Salade de pâtes/Ensalada de pasta					Potage de lentilles/Lentejas con verduras Salade de lentilles/Ensalada de lentejas					Haricots verts-P.de terre/Judías verdes patatas Gazpacho/Gazpacho					Riz sauce tomate/Arroz con tomate Salade de riz/Ensalada de arroz					Potage de pois chiches/Garbanzos con verduras Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos Boulettes de viande sauce tomate Albóndigas con tomate Poivrons rouges grillés/Pimientos rojos asados Fruits variés / Fruta variada				
Ragoût de dinde/Estofado de pavo jardinera Petits légumes/Verduras Fruits variés / Fruta variada					Filet de Saumon au four/Filete de salmón al horno Salade verte/Lechuga Actimel-Fruits variés / Actimel-Fruta variada					Poulet rôti/Pollo asado Tomate/Gajos de tomate Fruits variés / Fruta variada					Filet de porc pané/Lomo empanado 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	
76,56	48,7	45,02	611,94		74,36	33,33	30,61	738,38		35,91	22,63	45,73	652,02		74,5	47,4	43,2	609,5		67,52	37,21	13,99	576,79	
10/06/2019					11/06/2019					12/06/2019					13/06/2019					14/06/2019				
Blettes/Acelgas rehogadas Légumes tricolores/Tricolor de verduras (Brocolis-patate-carottes/Brocolí, patata,zanahoria) Caneloni/Canelones Champignons/Champñiones Fruits variés / Fruta variada					Potage de haricots blancs/Judías blancas estofadas Salade de haricots blancs/Ensalada de judías blancas					Paëlla mixte/Paella mixta Riz cantonnais/Arroz tres delicias					Soupe aux carottes/Crema de zanahoria Soupe froide à la tomate et jambon cru/Salmorejo					Pâtes sauce carbonara/Pasta salsa carbonara Taboulé/Tabulé				
Blanc de poulet grillé/Pechuga de pollo a la plancha Salade verte/Lechuga Fruits tropicaux-Fruits variés /Fruta tropical-Fruta variada					Filet de veau grillé/Ternera a la plancha Tomate/Gajos de tomate Fruits variés / Fruta variada					Sôle façon andalouse/Lenguado a la andaluza Carottes/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Moussaka/Musaka Salade verte/Lechuga Yaourt-Glace-Fruits variés / Yogur-Helado-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		53,67	25,7	30,7	628,14		72,3	16,2	27,3	653,4		35,07	23,01	44,65	542,28		71	22,66	27,16	650,76	
17/06/2019					18/06/2019					19/06/2019					20/06/2019					21/06/2019				
Potage de lentilles/Lentejas con verduras Salade de lentilles/Ensalada de lentejas					Riz sauce tomate/Arroz con tomate Salade de riz/Ensalada de arroz					Poêlée de haricots verts/Judías verdes rehogadas Jardinière de légumes/Ensaladilla rusa					JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO Gazpacho/Gazpacho Ratatouille/Ratatouille Omelette de p.de terre/Tortilla de patata Salade verte/Lechuga Pâte de coing-Fromage-Fruits variés /Queso y membrillo- Fruta					Macaroni sauce bolognaise/Macarones Boloñesa Salade de pâtes/Ensalada de pasta				
Steack haché/Hamburguesa Frites/Patatas fritas Fruits variés / Fruta variada					Poulet rôti/Pollo asado Carottes/Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Côte de porc sauce aillée/Chuleta de cerdo al ajillo Tomate/Gajos de tomate Fruits variés / Fruta variada										Flétan pané/Halibut a la romana Petits pois/Guisantes Yaourt bio-Fruits variés / Yogur eco-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		74,5	47,4	43,2	609,5		35,91	22,63	45,73	652,02		25,66	26,95	24,31	460,8		72,3	16,2	27,3	653,4	
24/06/2019					25/06/2019					26/06/2019					27/06/2019					28/06/2019				
Soupe de légumes/Puré de verduras Soupe froide à la tomate et jambon cru/Salmorejo					Potage de pois chiches/Garbanzos estofados Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos Boulettes de viande sauce aux amandes Albóndigas con salsa de almendras Tomate/Gajos de tomate Fruits variés / Fruta variada					Gratin de riz/Arroz al horno Riz noir aux calamars/Arroz negro con calamares					Ragoût de p. de terre/Patatas a la riojana Jardinière de légumes/Ensaladilla rusa					FÊTE DE FIN D'ANNÉE/FIESTA DE FIN DE CURSO Gazpacho/Gazpacho Fideua/Fidegúa Pizza/Pizza Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada				
Blanc de poulet grillé/Pechuga de pollo a la plancha Frites/Patatas fritas Fruits variés / Fruta variada					Escalope de veau/Escalope de ternera Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada					Lieu noir sauce tomate/Fogonero salsa de tomate 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	
35,07	23,01	44,65	542,28		67,52	37,21	13,99	576,79		74,5	47,4	43,2	609,5		32,51	21,89	32,51	483,3		52,6	26,9	24,3	560,8	
   					<p>Premier choix servi à table jusqu'aux élèves de CP.</p> <p>La primera opción se servirá a todos los niños hasta CP (1º de Primaria).</p>					<p>Le menu sera adapté pour des raisons médicales ou religieuses.</p> <p>Se adaptará el menú por razones médicas o religiosas.</p>					Menu élaboré sur la base d'une portion de 100 g.									
															Menú valorado por una ración de 100 g.									

*Sugerencias
para la cena
suggestions
pour le dîner*

mollière
LYCÉE FRANÇAIS
ZARAGOZA



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
03/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	04/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	05/06/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	06/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	07/06/2019 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
10/06/2019 POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO FRUIT/FRUTA	11/06/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	12/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	13/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	14/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
17/06/2019 SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	18/06/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	19/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	20/06/2019 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	21/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
24/06/2019 SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	25/06/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	26/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO FRUIT/FRUTA	27/06/2019 SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	28/06/2019 LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO

UN PETIT-DÉJEUNER SAIN

L'enfance est la période idéale pour instaurer cette saine habitude. A titre indicatif, il est conseillé de consommer au petit-déjeuner 25 % de consommation journalière totale de calories. C'est la raison pour laquelle le petit-déjeuner est un repas très important auquel on devrait accorder l'attention et le temps nécessaires.

Un bon petit-déjeuner doit être composé : **d'un fruit ou d'un jus naturel, d'un produit laitier et de céréales . Ou d'un dérivé, comme le pain, les biscuits ou les céréales de petit-déjeuner... et de préférence complètes.** La pâtisserie industrielle doit être limitée car son apport en graisses saturées est très élevé.

UN DESAYUNO SALUDABLE

La infancia es el momento ideal para instaurar este saludable hábito. Con carácter orientativo, se aconseja que el 25% de la ingesta total de calorías diarias se haga por la mañana, por lo que el desayuno es una comida fundamental a la que debería prestarse la atención y el tiempo necesarios. Un desayuno adecuado debe incluir: **Fruta o zumos naturales, lácteos y cereales o derivados, como pan, galletas, cereales de desayuno... preferentemente integrales.** La bollería industrial debería limitarse mucho pues su aporte en grasas saturadas y azúcar es muy elevado.



ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día	ÂGE en années/ EDAD en años	LUNDI/LUNES		MARDI/MARTES		MERCREDI/MIÉRCOLES		JEUDI/JUEVES		VENDREDI/VIERNES		
		03/06/2019		04/06/2019		05/06/2019		06/06/2019		07/06/2019		
		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%	585	34%	586	34%	518	33%	577	34%
2279	enfants/niños	9 a 13	734	32%	716	32%	717	32%	734	32%	750	33%
3152	enfants/niños	14 a 18	1040	33%	1040	33%	1043	33%	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		
		10/06/2019		11/06/2019		12/06/2019		13/06/2019		14/06/2019		
		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%	597	34%	599	34%	596	34%	585	34%
2279	enfants/niños	9 a 13	737	32%	754	33%	737	32%	759	33%	716	32%
3152	enfants/niños	14 a 18	1106	35%	1068	34%	1106	35%	1084	34%	1040	33%

ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día	ÂGE en années/ EDAD en años	LUNDI/LUNES		MARDI/MARTES		MERCREDI/MIÉRCOLES		JEUDI/JUEVES		VENDREDI/VIERNES		
		17/06/2019		18/06/2019		19/06/2019		20/06/2019		21/06/2019		
		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%	585	34%	586	34%	599	34%	599	34%
2279	enfants/niños	9 a 13	716	32%	716	32%	717	32%	737	32%	737	32%
3152	enfants/niños	14 a 18	1040	33%	1040	33%	1043	33%	1106	35%	1106	35%

ÉNERGIE/ENERGÍA Kcal/jour-día	ÂGE en années/ EDAD en años	LUNDI/LUNES		MARDI/MARTES		MERCREDI/MIÉRCOLES		JEUDI/JUEVES		VENDREDI/VIERNES		
		24/06/2019		25/06/2019		26/06/2019		27/06/2019		28/06/2019		
		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%	577	34%	518	33%	599	34%	577	34%
2279	enfants/niños	9 a 13	759	33%	750	33%	734	32%	737	32%	750	33%
3152	enfants/niños	14 a 18	1084	34%	1095	35%	1040	33%	1106	35%	1095	35%