

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE -AVRIL 2018 / ABRIL 2018

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

02/04/2018					03/04/2018					04/04/2018					05/04/2018					06/04/2018				
VACANCES/VACACIONES					VACANCES/VACACIONES					VACANCES/VACACIONES					VACANCES/VACACIONES					VACANCES/VACACIONES				
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	27,51	19,2	455,28		76,56	48,7	45,02	611,94		35,91	22,63	45,73	652,02		71,91	25,58	29,88	698	
09/04/2018					10/04/2018					11/04/2018					12/04/2018					13/04/2018				
Lentilles aux petits légumes <i>Lentejas con verduras</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i> Filet de porc sauce à l'ail/ <i>Lomo al ajillo</i> Petits légumes/ <i>Verduras</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Haricots verts et pommes de terre <i>Judias verdes con patata</i> Salade Haricots verts et thon/ <i>Ensalada judias verdes</i> Steak haché de veau/ <i>Hamburguesa de ternera</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Paëlla/ <i>Paella</i> Filet de dinde/ <i>Filete de pavo a la plancha</i> Carottes/ <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Bourrache pommes de terre/ <i>Borraja con patatas</i> Soupe de légumes/ <i>Crema de verduras</i> Poulet rôti/ <i>Pollo asado</i> Pomme au four/ <i>Manzana asada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Macaroni bio au chorizo/ <i>Macarrones eco. con chorizo</i> Spaghetti bio sauce champignons <i>Espaguetis eco. Salsa setas</i> Sole panée/ <i>Lenguado rebozado</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Actimel-Fruits variés / <i>Actimel-Fruta variada</i>				
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	27,51	19,2	455,28		76,56	48,7	45,02	611,94		35,91	22,63	45,73	652,02		71,91	25,58	29,88	698	
16/04/2018					17/04/2018					18/04/2018					19/04/2018					20/04/2018				
JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO Soupe de légumes/ <i>Puré de verduras</i> Salade de pâtes/ <i>Ensalada de pasta</i> Omelette de p.de terre/ <i>Tortilla de patata</i> Salade/ <i>Ensalada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Potage de pois chiches/ <i>Potaje de garbanzos</i> Salade de pois chiches/ <i>Ensalada de garbanzos</i> Colin pané/ <i>Merluza a la romana</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Spaghetti bio bolognaise/ <i>Espaguetis eco. Boloñesa</i> Spaghetti bio Carbonara/ <i>Espaguetis eco. Carbonara</i> Ragoût de veau et petits légumes <i>Ternera guisada con verduras</i> Carottes/ <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Soupe de légumes/ <i>Crema de verduras</i> Salade César/ <i>Ensalada Cesar</i> Rôti de jambon/ <i>Jamón asado</i> Frites/ <i>Patatas fritas</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogurt-Fruta variada</i>					Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Riz noir/ <i>Arroz negro</i> Saucisses / <i>Salchichas a la hortelana</i> Petits légumes/ <i>Verduras</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	
25,66	26,95	24,31	460,8		60,64	35,81	14	546,36		35,07	23,01	44,65	542,28		35,07	23,01	44,65	542,28		75,32	17,14	28,18	655,09	
23/04/2018					24/04/2018					25/04/2018					26/04/2018					27/04/2018				
VACANCES/VACACIONES					soupe aux poireaux/ <i>Crema de puerros</i> Taboulé/ <i>Tabulé</i> Filet de porc sauce moutarde <i>Lomo en salsa de mostaza</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Potage de haricots blancs/ <i>Judias estofadas</i> Salade de haricots blancs/ <i>Ensalada de judias</i> Filet de veau/ <i>Filete de ternera a la plancha</i> Beignets de légumes/ <i>Tempura de verduras</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					JOURNÉE DU CIRQUE/JORNADA EL CIRCO Les clowns tortillini/ <i>Los payasos tortillini</i> Salade de pâtes magique/ <i>Ensalada Mágica de pasta</i> Poulet saltimbanque/ <i>Pollo saltimbanqui</i> Maïs/ <i>Maiz</i> Fruits tropicaux-Fruits variés/ <i>Fruta tropical-Fruta variada</i>					Haricots verts et pommes de terre <i>Judias verdes con patata</i> Haricots verts sauce tomate/ <i>Judias verdes bilbaína</i> Colin pané/ <i>Merluza a la romana</i> Carottes/ <i>Zanahoria</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogurt-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	23,01	44,65	542,28		53,67	25,7	30,7	628,14		71	22,6	27,16	650,76		25,66	26,95	24,31	460,8	
															Premier choix servi à table jusqu'aux élèves de CP. <i>La primera opción se servirá a todos los niños hasta CP (1º de Primaria).</i>					Le menu sera adapté pour des raisons médicales ou religieuses. <i>Se adaptará el menú por razones médicas o religiosas.</i>				
Menu élaboré sur la base d'une portion de 100 g.																								
<i>Menú valorado por una ración de 100 g.</i>																								

*Sugerencias
para la cena
suggestions
pour le dîner*



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
09/04/2018	10/04/2018	11/04/2018	12/04/2018	13/04/2018
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SOUPE/SOPA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
16/04/2018	17/04/2018	18/04/2018	19/04/2018	20/04/2018
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
23/04/2018	24/04/2018	25/04/2018	26/04/2018	27/04/2018
VACANCES VACACIONES	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO



CONSEILS POUR UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ

Toutes les graisses ne sont pas mauvaises,

Les graisses sont indispensables pour un bon fonctionnement de notre corps. Elles sont essentielles pour l'entretien des membranes cellulaires, pour l'absorption de vitamines liposolubles (A, D, E et K), et pour le bon fonctionnement hormonal. Les graisses insaturées, appelées "bonnes graisses" sont source d'énergie et aident à contrôler le cholestérol. Il existe deux types: les polyinsaturées (poisson gras, graines, huile de tournesol, maïs, soja, margarine végétale et fruits secs) et les mono-insaturées (huile d'olive, avocat et certains fruits secs).

SERESCA utilise uniquement l'huile d'olive et de tournesol dans ses menus.

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

No todas las grasas son malas

Las grasas son fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Son esenciales para el mantenimiento de las membranas celulares, para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y para el buen funcionamiento hormonal. Las grasas insaturadas son las que llamamos "grasas buenas", son fuente de energía y ayudan a controlar el colesterol. Son de dos tipos: poliinsaturadas (las encontramos en el pescado azul, en semillas y aceites de girasol, maíz y soja, en margarinas vegetales y en frutos secos) y monoinsaturadas (las encontramos en el aceite de oliva, en el aguacate y en algunos frutos secos).

Seresca utiliza única y exclusivamente aceites de oliva y girasol en sus menús.