

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - MARS 2018 / MARZO 2018




LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

										01/03/2018					02/03/2018									
															Velouté aux carottes/ <i>Crema de zanahoria</i> Salade César/ <i>Ensalada Cesar</i>  Rôti de jambon/ <i>Jamón asado</i> Frites/ <i>Patatas fritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Potage de haricots blancs <i>Judías blancas estofadas</i> Salade de haricots blancs/ <i>Ensalada de judías blancas</i> Filet de sole pané/ <i>Lenguado rebozado</i> Pistou/ <i>Pistou</i> Yaourt-Fruits variés / <i>Yogur-Fruta variada</i>				
															Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
05/03/2018					06/03/2018					07/03/2018					08/03/2018					09/03/2018				
<b>FERIE/FESTIVO</b>					Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Couscous/ <i>Cous-cous</i>  Filet de porc à l'aïl/ <i>Lomo al ajillo</i> Salade/ <i>Ensalada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Blettes/ <i>Acelga rehogada</i> Salade allemande/ <i>Ensalada alemana</i>  Poulet au citron/ <i>Pollo al limón</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					<b>JOURNEE BANDES DESSINÉES/DÍA DE LOS TEBEOS</b> Soupe Obélix/ <i>Sopa Obelix</i> Epinards Popeye/ <i>Espinacas Popeye</i> Pizza Ninja/ <i>Pizza Ninja</i> Petits légumes/ <i>Verduritas</i> Gâteau choco -Fruits variés / <i>Bizcocho choco.-Fruta variada</i>					Potage de pois chiches/ <i>Garbanzos estofados</i> Salade de pois chiches/ <i>Ensalada de garbanzos</i>  Filet de colin au four/ <i>Centro de merluza al horno</i> Poivrons/ <i>Pimientos</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	
12/03/2018					13/03/2018					14/03/2018					15/03/2018					16/03/2018				
Soupe de légumes/ <i>Puré de verduras</i> Gratin de brocolis/ <i>Brocoli gratinado</i>  Poulet rôti au citron/ <i>Pollo asado al limón</i> Beignets de légumes/ <i>Tempura de verduras</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Potage de lentilles aux légumes <i>Lentejas con verduras</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i> Filet de porc pané/ <i>Lomo empanado</i> Tomate/ <i>Rodaja de tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Riz au four/ <i>Arroz al horno</i> Paëlla/ <i>Paella</i> Blanc de dinde sauce à l'aïl <i>Pechuga de pavo al ajillo</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Haricots verts pommes de terre/ <i>Judías verdes con patata</i> Salade mixte/ <i>Ensalada ilustrada</i>  Boulettes de viande petits légumes/ <i>Albondigas a la Jardinera</i> Carottes / <i>Zanahoria</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogurt-Fruta variada</i>					Macaroni bio sauce tomate/ <i>Macarones eco. con tomate</i> Macaroni bio sauce champignons <i>Macarones eco. Salsa de setas</i> Colin pané/ <i>Merluza a la romana</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						
19/03/2018					20/03/2018					21/03/2018					22/03/2018					23/03/2018				
<b>JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO</b> Potage de lentilles aux légumes/ <i>Lentejas con verduras</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i> Chausson aux légumes/ <i>Empanada de verduras</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Velouté courge et carottes <i>Crema de calabaza y zanahoria</i> Salade du jardin/ <i>Ensalada de la huerta</i> Poulet rôti/ <i>Pollo al horno</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Spaghetti bio bolognaise/ <i>Espaguetis eco.boloñesa</i> Spaghetti bio sauce 4 fromages/ <i>Espaguetis eco. 4 quesos</i>  Ragoût de veau / <i>Ternera guisada con verduras</i> Carottes / <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>					Soupe vermicelles / <i>Sopa de ave</i> Salade César/ <i>Ensalada Cesar</i>  Steak haché grillé / <i>Hamburguesa a la plancha</i> Petits légumes / <i>Verduritas</i> Actimel- Fruits variés / <i>Actimel-Fruta variada</i>					Bourrache et pommes de terre/ <i>Borrajás con patata</i> Couscous/ <i>Cous-cous</i>  Filet de sole pané/ <i>Lenguado rebozado</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fromage-Fruits variés / <i>Queso - Fruta variada</i>				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal						
26/03/2018					27/03/2018					28/03/2018					29/03/2018					30/03/2018				
<b>VACANCES/ VACACIONES</b>					<b>VACANCES/ VACACIONES</b>					<b>VACANCES/ VACACIONES</b>					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>									
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal											

Sugerencias  
para la cena  
suggestions  
pour le dîner



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
			01/03/2018	02/03/2018
			SOUPE/SOPA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
05/03/2018	06/03/2018	07/03/2018	08/03/2018	09/03/2018
FERIE FESTIVO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
12/03/2018	13/03/2018	14/03/2018	15/03/2018	16/03/2018
POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	SOUPE/SOPA POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
19/03/2018	20/03/2018	21/03/2018	22/03/2018	23/03/2018
SOUPE/SOPA POISSON/PESCADO FRUIT/FRUTA	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUIT/FRUTA	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
26/03/2018	27/03/2018	28/03/2018	29/03/2018	30/03/2018
VACANCES VACACIONES	VACANCES VACACIONES	VACANCES VACACIONES	VACANCES VACACIONES	VACANCES VACACIONES