

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - MAI 2018 / MAYO 2018




LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

01/05/2018				02/05/2018				03/05/2018				04/05/2018							
								Macaronis bio tomate/ <i>Macarrones eco tomate</i> Macaronis bio sauce 4 fromages <i>Macarrones eco salsa 4 quesos</i> Poulet rôti/ <i>Pollo al horno</i> Salade verte / <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Riz aux légumes/ <i>Arroz con verduras</i> "Paella"/ <i>Paella</i>  Filet de colin panée/ <i>Merluza rebozada</i> Carottes / <i>Zanahoria</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogurt-Fruta variada</i>				<b>JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO</b> Crème courge-carotte/ <i>Crema calabaza y zanahoria</i> Salade,oeuf dur et fromage/ <i>Ensalada con huevo y queso</i> Gratin d'aubergines/ <i>Gratén de berenjenas</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>			
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	41,73	9,06	15,44	376,73
07/05/2018				08/05/2018				09/05/2018				10/05/2018				11/05/2018			
Spaghetti bio sauce tomate <i>Espaguetis eco con tomate</i> Spaghetti sauce champignons/ <i>Espaguetis salsa setas</i> Filet de porc grillé/ <i>Lomo a la plancha</i> Salade/ <i>Ensalada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Crème carotte/ <i>Crema de zanahoria</i> Soupe froide à la tomate/ <i>Salmorejo</i>  Poulet au citron / <i>Pollo al limón</i> Petits légumes/ <i>Pisto</i> Yaourt- Fruits variés / <i>Yogurt-Fruta variada</i>				Gratin au riz/ <i>Arroz al horno</i> Salade de riz/ <i>Ensalada de arroz</i>  Filet de veau grillé/ <i>Ternera a la plancha</i> Carottes / <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Blettes/ <i>Acelgas rehogadas</i> Salade allemande/ <i>Ensalada alemana</i>  Rôti de dinde/ <i>Roti de pavo</i> Champignons/ <i>Champiñon</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Potage de pois chiches/ <i>Potaje de garbanzos</i> Petits pois au jambon/ <i>Guisantes con jamón</i>  Filet de sole panée/ <i>Lenguado a la romana</i> Poivrons/ <i>Pimientos</i> Vache-qui-rit-Fruits variés / <i>Quesito-Fruta variada</i>			
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	35,07	23,01	44,65	542,28	76,56	48,7	45,02	611,94	25,66	26,95	24,31	460,8	67,52	37,21	13,99	576,79
14/05/2018				15/05/2018				16/05/2018				17/05/2018				18/05/2018			
P, de terre avec chorizo/ <i>Patatas con chorizo</i> Gratin de choux-fleur/ <i>Coliflor gratinada</i>  Steak haché/ <i>Hamburguesa a la plancha</i> Tomate/ <i>Tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				"Paella"/ <i>Paella</i> Couscous/ <i>Cuscús</i>  Sole au four / <i>Lenguado al horno</i> Petits légumes/ <i>Verduras</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Macaroni Bolognese/ <i>Macarrones Boloñesa</i> Caneloni aux épinards/ <i>Canelones espinacas</i>  Ragoût de dinde/ <i>Estofado de pavo</i> Carottes / <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Lentilles et légumes/ <i>Lentejas con verduras</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i>  Rôti de veau/ <i>Roti de ternera</i> Salade/ <i>Ensalada</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Bourrache pommes de terre/ <i>Borraja con patatas</i> Gaspacho/ <i>Gaspacho</i>  Boulettes de viande/ <i>Albondigas hortelanas</i> Beignets de légumes/ <i>Tempura de verduras</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
32,37	21,19	20,85	580,01	75,32	17,14	28,18	655,09	71	22,66	27,16	650,76	74,36	33,33	30,61	738,38	25,66	26,95	24,31	460,8
21/05/2018				22/05/2018				23/05/2018				24/05/2018				25/05/2018			
<b>OLYMPIADES/OLIMPIADAS</b> Haricots verts p.de terre/ <i>Judías verdes patata</i> Epinards Popeye/ <i>Espinacas Popeye</i> Pizza/ <i>Pizza</i> Champignons/ <i>Champiñon</i> Crème renversée-Fruits variés / <i>Natilla-Fruta</i>				Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Riz cantonnais/ <i>Arroz tres delicias</i>  Escalope de veau / <i>Escalope de ternera</i> Carottes / <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Potage de haricots rouges/ <i>Alubias pintas estofadas</i> Salade de haricots blancs <i>Ensalada de judias blancas</i> Blanc de poulet en sauce/ <i>Pechuga de pollo en salsa</i> Poivrons/ <i>Pimientos</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Velouté aux poireaux/ <i>Crema de puerro</i> Gratin de brocolis/ <i>Brocolis gratinados</i>  Rôti de jambon/ <i>Jamón asado</i> Frites/ <i>Patatas fritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Tortellini Bolognese/ <i>Tortellini Boloñesa</i> Tortellini Carbonara/ <i>Tortellini Carbonara</i>  Filet de Colin pané/ <i>Merluza rebozada</i> Petits légumes/ <i>Pisto</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
29,76	24,17	28,9	512,73	76,56	48,7	45,02	611,94	53,67	25,7	30,7	628,14	35,07	23,01	44,65	542,28	71,91	25,58	29,88	698
28/05/2018				29/05/2018				30/05/2018											
Riz aux légumes/ <i>Arroz con verduras</i> Riz noir/ <i>Arroz negro</i>  Filet de porc pané/ <i>Lomo empanado</i> Tomate / <i>Tomate</i> Glace- Fruits variés / <i>Helado-Fruta variada</i>				Fusilli sauce tomate/ <i>Espiraes eco.con tomate</i> Salade de pâtes et oeuf dur/ <i>Ensalada de pasta con huevo duro</i>  Poulet rôti/ <i>Pollo al horno</i> Champignons/ <i>Champiñon</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Soupe de légumes / <i>Crema de verduras</i> Taboulé / <i>Tabulé</i>  Saucisses/ <i>Salchichas guisadas</i> Carottes rapées / <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				<b>VACANCES/VACACIONES</b>							
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal								
76,56	48,7	45,02	611,94	71	22,66	27,16	650,76	35,07	23,01	44,65	542,28								

**Suggestions  
pour le dîner  
Sugerencias  
para la cena**



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
VACANCES/VACACIONES	01/05/2018 VACANCES/VACACIONES	02/05/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	03/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	04/05/2018 POMME DE TERRE / PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
07/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	08/05/2018 SOUPE / SOPA POISSON / PESCADO FRUIT / FRUTA	09/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	10/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	11/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO
14/05/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	15/05/2018 SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	16/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO FRUIT / FRUTA	17/05/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	18/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
21/05/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	22/05/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	23/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO FRUIT/FRUTA	24/05/2018 POMME DE TERRE / PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	25/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
28/05/2018 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	29/05/2018 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	30/05/2018 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO FRUIT/FRUTA		

#### CONSEILS POUR UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ

##### Les glucides ( sucres)

Leur principale fonction est de nous apporter de l'énergie. Dans un régime équilibré, 50 à 60 % de l'énergie totale doit être apportée par les glucides. Mais il faut que ces glucides soient complexes ( absorption lente) comme les légumes secs, céréales et riz complets ( pâtes et pains complets...), et il faut limiter la consommation de glucides simples ( absorption rapide) comme le sucre, les gâteaux, les boissons industrielles et friandises.

#### CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

##### Carbohidratos ( azucares)

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los carbohidratos pero hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos ( de absorción lenta) : legumbres, arroz integral y cereales integrales ( pastas y panes integrales...) y hay que limitar el consumo de azucares simples ( de absorción rápida) : azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...