

LYCÉE FRANÇAIS MOLIÈRE - OCTOBRE 2018 / OCTUBRE 2018




LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

01/10/2018	02/10/2018	03/10/2018	04/10/2018	05/10/2018
Soupe vermicelles/Sopa maravilla Taboulé/Tabulé  Escalope de veau/Escalope de ternera Poivrons/Pimientos Yaourt-Fruits variés / Yogur-Fruta variada	<b>JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO</b> Poêlée d'haricots verts/Judías verdes salteadas Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Lasagne aux légumes/Lasaña vegetal Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada	Purée gratinée/Puré de patata gratinada con queso Marmitako/Marmitako Filet de porc sauce tomate Lomo con tomate Pistou/Pisto Fruits variés / Fruta variada	Riz sauce tomate/Arroz con tomate Riz noir aux calamars/Arroz negro con calamares Sôle panée/Lenguado rebozado Salade verte/Lechuga Fromages-Pâte de coing/Quesos-Membrillo Fruits variés / Fruta variada	Spaghetti sauce carbonara/Espaguetis carbonara Caneloni gratinés/Canelones gratinados  Blanc de poulet grillé/Pechuga de pollo a la plancha Tomate/Tomate Fruits variés / Fruta variada
Hc Pro Lip Kcal 36,63 14,17 25,67 465,9	Hc Pro Lip Kcal 38,88 14,23 19,23 416,5	Hc Pro Lip Kcal 28,06 15,14 46,67 374,24	Hc Pro Lip Kcal 75,32 17,14 28,18 655,09	Hc Pro Lip Kcal 65,3 30,06 44,5 696,00
08/10/2018	09/10/2018	10/10/2018	11/10/2018	12/10/2018
Blettes à l'étouffée/Acelgas rehogadas Gratin de choux-fleur/Coliflor gratinada  Colin pané/Merluza a la romana Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada	<b>MENU ARAGONAIS/MENÚ ARAGONÉS</b> Migas façon Aragonaise/Migas a la Baturra Salade Aragonaise/Ensalada Aragonesa Agneau grillé/Ternasco a la plancha Poivrons/Pimientos Gâteau-Pêche-Fruits variés/Pastel-Melocotón-Fruta variada	Potage d'haricots blancs/Alubias pintas estofadas Salade de haricots blancs/Ensalada de judias blancas  Escalope de veau/Escalope de ternera Petits légumes/Verduras Fruits variés / Fruta variada	VACANCES/VACACIONES	
Hc Pro Lip Kcal 35,07 23,01 44,65 542,28	Hc Pro Lip Kcal 36,63 14,17 25,67 465,9	Hc Pro Lip Kcal 54,42 32,35 26,78 611,03	Hc Pro Lip Kcal	Hc Pro Lip Kcal
15/10/2018	16/10/2018	17/10/2018	18/10/2018	19/10/2018
Ragoût de pommes de terre/Patatas a la Riojana Soupe froide de tomates/Salmorejo Blanc de poulet à la pomme Pechuga de pollo salsa manzana Pomme au four/Manzana asada Fruits variés / Fruta variada	Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos  Cake au poisson /Pastel de pescado Tomate/Tomate Actimel-Fruits variés / Actimel-Fruta variada	Riz sauce tomate/Arroz con tomate Paëlla/Paella  Rôti de veau/Roti de ternera Carottes /Zanahoria Fruits variés / Fruta variada	Soupe de légumes/Puré de verduras Gratin d'épinards béchamel/Espinacas Besamel gratinadas  Saucisses sauce tomate/Salchichas con tomate Champignons/Champiñones Fruits variés / Fruta variada	Fusilli bio Bolognese/Espiraes Eco.bolognesa Lasagnes aux légumes/Lasaña de verduras  Sôle panée/Lenguado rebozado Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada
Hc Pro Lip Kcal 28,06 15,14 46,67 374,24	Hc Pro Lip Kcal 68,93 38,24 26,84 654,32	Hc Pro Lip Kcal 61,32 19,78 30,88 640,09	Hc Pro Lip Kcal 53,55 22,95 56,55 819,08	Hc Pro Lip Kcal 98,55 59,24 46,81 755,87
22/10/2018	23/10/2018	24/10/2018	25/10/2018	26/10/2018
Soupe vermicelles au poulet/Sopa de ave con bolitas Velouté courgettes/Crema de calabacin Colin sauce à l'Armoricaine Merluza en salsa Americana Petits légumes/Verduras Fruits variés / Fruta variada	Macaroni sauce champignon/Macarrones salsa de setas Salade César/Ensalada César Oeuf au four sauce Aurore Huevos al horno salsa Aurora Petits pois/Guisantes Fruits variés / Fruta variada	Potage Haricots blancs/Alubias blancas guisadas Haricots blancs vinaigrette/Alubias a la vinagreta  Tourte à la viande/Pastel de carne Champignons/Champiñones Fruits variés / Fruta variada	Riz Milanaise/Arroz a la Milanese Riz Cantonnais/Arroz Tres Delicias  Poulet Rôti/Pollo asado Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada	Ratatouille/Pisto de verduras Haricots verts-Pommes de terre Judias verdes con patata Steack haché grillé/Hamburguesa a la plancha Frites/Patatas fritas Crème renversée-Fruits variés /Natilla-Fruta variada
Hc Pro Lip Kcal 25,58 22,28 22,8 433,59	Hc Pro Lip Kcal 71 22,66 27,16 650,76	Hc Pro Lip Kcal 52,42 32,35 26,78 611,03	Hc Pro Lip Kcal 61,32 19,78 30,88 640,09	Hc Pro Lip Kcal 68,93 38,24 26,84 654,32
29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018	01/11/2018	02/11/2018
VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES		

*Suggestions  
pour le dîner  
sugerencias  
para la cena*



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
01/10/2018	02/10/2018	03/10/2018	04/10/2018	05/10/2018
LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO FRUIT/FRUTA
08/10/2018	09/10/2018	10/10/2018	11/10/2018	12/10/2018
SALADE / ENSALADA OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO FRUIT/FRUTA	LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	FÉRIÉ / FESTIVO	FÉRIÉ / FESTIVO
15/10/2018	16/10/2018	17/10/2018	18/10/2018	19/10/2018
LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	POMMES DE TERRE/PATATA OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	LÉGUMES / VERDURAS POULET/POLLO LAITAGE / LÁCTEO
22/10/2018	23/10/2018	24/10/2018	25/10/2018	26/10/2018
LÉGUMES / VERDURAS OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA OEUF/HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018	01/11/2018	02/11/2018
VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES	VACANCES/VACACIONES

#### DINER EN FAMILLE

Ce n'est pas toujours possible, mais cela vaut la peine d'essayer de le faire. Partager un repas avec nos enfants aide à prévenir l'obésité enfantine en favorisant la consommation des fruits et légumes, favorise le rendement scolaire et réduit les troubles du comportement alimentaire. ¿ Quel bon moment pour prendre de bonnes habitudes et transmettre ces valeurs à nos enfants !

#### CENAR EN FAMILIA

No siempre es posible, pero vale la pena intentarlo. Compartir mesa con nuestros hijos ayuda a prevenir la obesidad infantil, aumentando el consumo de frutas y verduras, mejora el rendimiento escolar y reduce los trastornos de comportamiento alimentario. ¡ Qué buen momento para transmitir hábitos y valores !