

LYCÉE FRANÇAIS MOLIERE -SEPTEMBRE 2019 /SEPTIEMBRE 2019





LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

				04/09/2019				05/09/2019				06/09/2019											
								Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Salade de riz/ <i>Ensalada de arroz</i> Blanc de poulet/ <i>Pechuga a la plancha</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Bourrache-P de terre / <i>Borraja con patatas</i> Gazpacho/ <i>Gazpacho</i> Purée-Viande hachée/ <i>Pastel de carne</i> Carottes/ <i>Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Macaroni sauce bolognaise/ <i>Macarones Boloñesa</i> Macaroni sauce carbonara/ <i>Macarones Carbonara</i> Colin pané/ <i>Merluza a la romana</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Yaourt-Fruits variés / <i>Yogur-Fruta variada</i>							
				Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal								
				69,66	47,45	44,85	572,54	25,66	26,95	24,31	460,8	98,55	59,24	46,81	755,87								
09/09/2019				10/09/2019				11/09/2019				12/09/2019				13/09/2019							
Riz aux légumes/ <i>Arroz con verduras</i> Riz noir aux calamars/ <i>Arroz negro con calamares</i> Boulettes de viande aux légumes <i>Albóndigas a la jardinera</i> Ratatouille Moliere / <i>Pisto Moliere</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Lentilles aux petites légumes <i>Lentejas con verduritas</i> Salade de lentilles/ <i>Ensalada de lentejas</i> Fletán pané/ <i>Halibut a la romana</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Glace-Fruits variés / <i>Helado-Fruta variada</i>				Fusilli sauce tomate/ <i>Espirales con tomate</i> Salade de pâtes / <i>Ensalada de pasta</i> Cuisses de poulet rôties/ <i>Jamoncitos de pollo asados</i> Maïs-Carottes/ <i>Maiz-Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Potage de pois chiches/ <i>Garbanzos con verduras</i> Salade de pois chiches/ <i>Ensalada de garbanzos</i> Cordon bleu/ <i>San Jacobo</i> Tomate / <i>Rodaja de tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Blettes/ <i>Acelgas rehogadas</i> Gazpacho/ <i>Gazpacho</i> Côte de porc grillée/ <i>Chuleta de cerdo a la plancha</i> Petits légumes/ <i>Verduritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>							
				Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal				
				61,32	19,78	30,88	640,09	60,64	35,81	14	546,36	65,3	30,06	44,5	696	65,3	30,06	44,5	696	35,07	27,51	19,2	455,28
16/09/2019				17/09/2019				18/09/2019				19/09/2019				20/09/2019							
Haricots verts-P. de terre/ <i>Judías verdes con patata</i> Brocoli gratiné/ <i>Brocoli gratinado</i> Steak haché/ <i>Hamburguesa</i> Frites/ <i>Patatas fritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Pommes de terre façon Riojana <i>Patatas a la Riojana</i> Taboulé/ <i>Tabulé</i> Filet de porc pané / <i>Lomo empanado</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Macaroni sauce bolognaise/ <i>Macarones Boloñesa</i> Salade de pâtes / <i>Ensalada de pasta</i> Blanc de poulet/ <i>Pechuga a la plancha</i> Champignons/ <i>Champiñones</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Potage haricots blancs/ <i>Alubias blancas estofadas</i> Salade de haricots blancs/ <i>Ensalada de alubias</i> Lieu noir sauce tomate/ <i>Fogonero salsa tomate</i> Poivrons / <i>Pimientos</i> Yaourt-Fruits variés / <i>Yogur-Fruta variada</i>				Riz sauce tomate/ <i>Arroz con tomate</i> Salade de riz/ <i>Ensalada de arroz</i> Poulet au citron/ <i>Pollo al limón</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				
				36,63	14,17	25,67	465,9	25,66	23,15	28,31	486,8	65,3	30,06	44,5	696	47,03	32,5	17,2	507,14	69,66	47,45	44,82	572,54
23/09/2019				24/09/2019				25/09/2019				26/09/2019				27/09/2019							
Fusilli sauce tomate/ <i>Espirales con tomate</i> Salade de pâtes / <i>Ensalada de pasta</i> Saucisses/ <i>Salchichas</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Haricots verts-P. de terre/ <i>Judías verdes con patata</i> Salade de haricots verts et thon <i>Ensalada de judías verdes con atún</i> Colin pané/ <i>Merluza a la romana</i> Poivrons / <i>Pimientos</i> Yaourt-Fruits variés / <i>Yogur-Fruta variada</i>				Gratin de riz/ <i>Arroz al horno</i> Riz noir aux calamars/ <i>Arroz negro con calamares</i> Poulet rôti/ <i>Pollo asado</i> Tomate / <i>Rodaja de tomate</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/ <i>DÍA VEGETARIANO</i> Soupe de légumes / <i>Crema de verduras</i> Ratatouille/ <i>Ratatouille</i> Lasagne végétale / <i>Lasaña Vegetal</i> Salade verte/ <i>Lechuga</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>				Potage de pois chiches/ <i>Garbanzos con verduras</i> Salade de pois chiches/ <i>Ensalada de garbanzos</i> Ragoût de dinde / <i>Estofado de pavo a la jardinera</i> Petits légumes/ <i>Verduritas</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>							
				Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal				
				65,3	30,06	44,5	696	30,1	23,53	8,6	526,85	69,66	47,45	44,82	572,54	69,7	20,69	13	510,42	52,42	32,35	26,78	611,03
30/09/2019																							
Soupe de légumes / <i>Crema de verduras</i> Salmorejo/ <i>Salmorejo</i> Steak haché/ <i>Hamburguesa</i> Maïs-Carottes/ <i>Maiz-Zanahoria</i> Fruits variés / <i>Fruta variada</i>												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>							
				Hc	Pro	Lip	Kcal																
				35,07	27,51	19,2	455,28																
												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
		04/09/2019	05/09/2019	06/09/2019
		SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE /LACTEO
09/09/2019	10/09/2019	11/09/2019	12/09/2019	13/09/2019
SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA ŒUF / HUEVO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO
16/09/2019	17/09/2019	18/09/2019	19/09/2019	20/09/2019
POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUTA / FRUIT	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE /LACTEO
23/09/2019	24/09/2019	25/09/2019	26/09/2019	27/09/2019
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUTA / FRUIT	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUTA / FRUIT
30/09/2019				
POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO				

SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria es la prioridad máxima para Seresca. Para ello la empresa tiene implantados rigurosos protocolos de almacenamiento, manipulación, limpieza y desinfección.

Como medio de control un laboratorio externo analiza mensualmente muestras alimentarias y de agua, las superficies de nuestras cocinas y el menaje. Estos muestreos analizan, entre otros: Aerobios mesófilos, Coliformes, E-Coli, Staphylococcus, Aureus, Salmonella, LISTERIA MONOCYTOGENES

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La sécurité alimentaire est une priorité maximale pour Seresca.

Pour cela, nous avons mis en place des protocoles rigoureux de stockage, de manipulation des aliments, de nettoyage et de désinfection des installations. Un laboratoire externe analyse mensuellement des échantillons alimentaires et d'eau. Une analyse sur la propreté des cuisines et des installations est réalisée, en général, tous les mois. Les laboratoires font un contrôle sur la présence de: bactéries mésophiles, coliformes, bactérie E-Coli, staphylocoque doré, salmonellose, listéria

