

LYCÉE FRANÇAIS MOLIERE -MARS 2020 /MARZO 2020

LUNDI / LUNES

MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENDREDI / VIERNES

02/03/2020				03/03/2020				04/03/2020				05/03/2020				06/03/2020			
Pâella / Paella mixta Salade de riz/Ensalada de arroz Boulettes de colin sauce tomate / Albóndigas de merluza salsa tomate Poivrons /Pimientos Fruits variés / Fruta variada				Brocolis et carottes / Brocoli con zanahoria Blettes / Acelgas rehogadas Ragoût de dinde / Estofado de pavo Petits légumes/ Verduritas Fruits variés / Fruta variada				Pâtes sauce tomate / Coditos con tomate Tortellini carbonara/Tortellini carbonara Blanc de poulet/Pechuga a la plancha Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada				VACANCES / VACACIONES 				VACANCES / VACACIONES 			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal
61,32	19,78	30,88	640,09	35,07	23,01	44,65	542,28	71,91	25,58	29,88	698								
09/03/2020				10/03/2020				11/03/2020				12/03/2020				13/03/2020			
Velouté de Courge / Crema de calabaza Petit pois sautés / Guisantes salteados Cannelloni de viande / Canelones de carne Fruits variés / Fruta variada				Haricots verts /Judías verdes rehogadas Salade composée/ Ensalada variada Veau grillé / Ternera a la plancha Frites / Patatas fritas Danonino Eco-Fruits variés Danonino Ecológico-Fruta variada				Soupe de vermicelles/ Sopa de Ave Couscous aux légumes/ Cuscús con verduras Sole pané / Lenguado empanado Carottes /Zanahoria Fruits variés / Fruta variada				Lentilles / Lentejas guisadas Salade de lentilles/Ensalada de lentejas BUFFET Salades / BUFFET de ensaladas (Collège / Lycée) Oeufs brouillés avec Champignon / Revuelto de champignones Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada				Riz sauce tomate/Arroz con tomate Taboulé/Tabulé Cuisses de poulet rôties/Jamoncitos de pollo asados Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada			
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	37,6	23,4	45,5	545,3	32,02	22,66	39,5	473,54	61,24	19,95	18,3/	522,0/	61,32	20,7	32,4	640,09
16/03/2020				17/03/2020				18/03/2020				19/03/2020				20/03/2020			
Macaroni Bio sauce tomate/Macarrones Eco tomate Macaroni sauce aux champignons Macarrones con salsa de setas Blanc de poulet/Pechuga a la plancha Tomate / Rodaja de tomate Fruits variés / Fruta variada				Soupe de légumes /Crema de verduras Chou-Fleur gratiné/ Coliflor gratinada Boulettes de viande sauce tomate / Albóndigas de carne salsa tomate Poivrons /Pimientos Fruits variés / Fruta variada				Soupe Vermicelles/Sopa Maravilla Salade de riz /Ensalada de arroz Filet de porc / Lomo adobado Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada				Potage haricots blancs/Alubias blancas estofadas Salade de haricots blancs/Ensalada de alubias Colin sauce verte / Merluza en salsa verde Petit pois / Guisantes Yaourt-Fruits variés / Yogur-Fruta variada				Haricots verts-P. de terre/Judías verdes con patata Épinards gratinés/Espinacas gratinadas Cordon bleu / San Jacobos caseros Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal
71,91	25,58	29,88	698	35,07	23,01	44,65	542,28	32,02	25,63	40,1	475,25	60,64	35,81	14	546,36	35,07	23,01	44,65	542,28
23/03/2020				24/03/2020				25/03/2020				26/03/2020				27/03/2020			
Pommes de terre façon Riojana Patatas a la Riojana Salade de pomme de terre / Ensalada de patata Filet de porc grillé / Lomo de cerdo a la plancha Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada				Salade composée/ Ensalada variada Potage Pois chiches et riz Garbanzos estofados con arroz Yaourt-Fruits variés / Yogur-Fruta variada				Haricots verts- sauce tomate/Judías verdes con tomate Tricolore(brocoli, pomme de terre, Carottes) Tricolor(brocoli, patatas, zanahorias) Cuisses de poulet citron/Jamoncitos de pollo al limón Salade verte/Lechuga Fruits variés / Fruta variada				JOURNÉE GASTRONOMIQUE /JORNADA GASTRONÓMICA "ITALIA" Pâtes Bolognaise /Espirales Boloñesa Salade Caesar / Ensalada Cesar Pizza / Pizza Carottes /Zanahoria Fruits variés / Fruta variada				Riz cantonnais /Arroz tres delicias Riz milanaise /Arroz milanese Lieu noir pané / Abadejo rebozado Poivrons /Pimientos Fruits variés / Fruta variada			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal
53,67	25,7	30,7	628,14	61,24	19,95	18,3/	522,0/	35,07	23,01	44,65	542,28	71,91	25,58	29,88	698	75,32	17,14	28,18	655,09
JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO				Macaroni Bio carbonara/Macarrones Eco Carbonara Macaroni Bio aux légumes/Macarrones Eco salteados verduras Boulettes de colin sauce tomate / Albóndigas de merluza salsa tomate Poivrons /Pimientos Fruits variés / Fruta variada								Premier choix servi à table jusqu'aux élèves de CP. La primera opción se servirá a todos los niños hasta CP (1º de Primaria).				Le menu sera adapté pour des raisons médicales ou religieuses. Se adaptará el menú por razones médicas o religiosas.			
Hc	Pro	Lip	Kcal	Hc	Pro	Lip	Kcal												
69,7	20,69	13	510,6	71,91	25,58	29,88	698												
												Menu élaboré sur la base d'une portion de 100 g.							
												Menú valorado por una ración de 100 g.							