


## LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - SEPT. 2020

Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal
<b>LUNDI/LUNES</b>				<b>MARDI/MARTES</b>				<b>MERCREDI/MIÉRCOLES</b>				<b>JEUDI/JUEVES</b>				<b>VENDREDI/VIERNES</b>			
																			
<b>7/9/20</b>				<b>8/9/20</b>				<b>9/9/20</b>				<b>10/9/20</b>				<b>11/9/20</b>			
Espinacas salteadas <b>DIA VEGETARIANO</b> Tortilla de patata G: Pimiento rojo / Pan Fruta variada / Fruits variés				Cus cus  Salmón al horno G: Calabaza dados / Pan Yogur/Fruta variada/Fruits Variés				Macarrones Eco con tomate  Albondigas a la jardinera G: Verduritas / Pan Fruta variada / Fruits variés				Lentejas guisadas  Lomo en salsa de tomate G: guisantes / Pan Fruta variada / Fruits variés				Arroz con tomate  Merluza en salsa Verde G: Guisantes / Pan Fruta variada/Fruits Variés			
75,32	17,14	28,18	655,09	25,66	26,95	24,31	460,8	36,63	14,17	25,67	465,9	60,64	35,81	14	546,36	69,66	47,45	44,82	572,54
<b>14/9/20</b>				<b>15/9/20</b>				<b>16/9/20</b>				<b>17/9/20</b>				<b>18/9/20</b>			
Judías verdes con patata  Canelones de carne G: calabaza dados / Pan Fruta variada / Fruits variés				Patatas a la Riojana  Albóndigas de merluza en salsa G: Zanahoria a dados / Pan Fruta variada / Fruits variés				Judias Blancas estofadas  Lomo de cerdo a la plancha G: pimientos / Pan Fruta variada / Fruits variés				Ensalada variada <b>PLATO EQUILIBRADO</b> Arroz con pollo y champiñones Pan Yogur/ Fruta variada / Fruits variés				Macarrones Eco con Tomate  Estofado de pavo a la jardinera G: Verduritas / Pan Fruta Variada/ Fruits variés			
30,1	23,53	8,6	526,85	25,66	23,15	28,31	486,8	52,42	32,35	26,78	611,03	69,7	20,69	13	510,6	65,3	30,06	44,5	696
<b>21/9/20</b>				<b>22/9/20</b>				<b>23/9/20</b>				<b>24/9/20</b>				<b>25/9/20</b>			
Borrajitas con patatas  Jamoncitos de pollo Asado G: champiñones / Pan Fruta variada / Fruits variés				Arroz tres delicias  Merluza a la romana G: guisantes/ Pan Yogur/ Fruta variada / Fruits variés				Acelgas sofridas con jamón  Salchichas frescas con tomate G: Pimientos / Pan Fruta Variada / Fruits Variés				Espirales con Tomate  Chuleta de cerdo a la plancha G: espinaca / Pan Fruta Variada / Fruits Variés				Lentejas a la jardinera  Pechugas de pavo a la plancha G: Zanahoria rallada / Pan Fruta variada/ Fruits variés			
25,66	26,95	24,31	460,8	30,1	23,53	8,6	526,85	36,63	14,17	25,67	465,9	65,3	30,06	44,5	696	60,64	35,81	14	546,36
<b>28/9/20</b>				<b>29/9/20</b>				<b>30/9/20</b>											
Ensalada aragonesa (patata,lechuga, tomate,huevo duro...)  Albóndigas de merluza con tomate Pan Fruta variada / Fruits variés				Menestra  Hamburguesa G: Zanahoria / Pan Fruta variada/ Fruits variés				Ensalada variada <b>PLATO EQUILIBRADO</b> Garbanzos estofados con arroz Pan Yogur/Fruta / Fruits variés											
25,66	23,15	28,31	486,8	35,07	27,51	19,2	455,28	25,66	26,95	24,31	460,8								