

MENÚ SECUNDARIA

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - NOV. 2020

Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal
LUNDI/LUNES				MARDI/MARTES				MERCREDI/MIÉRCOLES				JEUDI/JUEVES				VENDREDI/VIERNES			
2/11/20				3/11/20				4/11/20				5/11/20				6/11/20			
FIESTA				Crema de calabaza				Borrajá con patatas				Macarrones Eco a la carbonara				Guisantes salteados			
				Pizza margarita G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Salchichas frescas con tomate G: Pimientos rojos asados / Pan Fruta variada / Fruits variés				Halibut empanado G: Zanahoria a dados / Pan Natillas/Fruta variada / Fruits variés				Jamoncitos de pollo asados al limón G: Lechuga / Pan Fruta variada/Fruits Variés			
				42,98	14,23	22,2	460,50	68,93	38,24	26,84	654,32	98,55	59,24	46,81	755,87	70,93	41,24	36,84	745,3
9/11/20				10/11/20				11/11/20				12/11/20				13/11/20			
Cus-cús de verduras DIA VEGETARIANO Tortilla de patata G: Gajos de Tomate / Pan Fruta variada / Fruits variés				Lentejas estofadas con verduras San jacobos caseros G: Lechuga / Pan Fruta variada/Fruits Variés				Spaguettis Eco a la napolitana (tomate y albahaca) Pechuga de pollo a la plancha G: Calabaza dados / Pan Fruta variada / Fruits variés				Judías verdes con patata y sofrito casero de jamón Tiras de ternera salteadas con salsa de soja G: Verduritas / Pan Fruta variada / Fruits variés				Patatas guisadas con chorizo Fogonero con salsa de tomate casero G: Pimientos rojos asados / Pan Yogur/Fruta variada / Fruits variés			
43,58	19,5	25,2	475,50	52,42	32,35	26,78	611,03	69,83	33,19	21,44	641,92	35,07	27,51	19,2	455,28	31,2,66	27,85	32,31	510,48
16/11/20				17/11/20				18/11/20				19/11/20				20/11/20			
Paella				Acelgas con patata y jamón				Macarrones Eco al pesto				Sopa maravilla				Alubias blancas estofadas			
Hamburguesa mixta con salsa barbacoa G: Patatas fritas / Pan Fruta variada / Fruits variés				Ternera a la plancha en salsa de zanahoria G: Verduritas / Pan Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Revuelto de jamón york y queso G: Gajos de Tomate / Pan Fruta Variada/ Fruits variés				Jamoncitos de pollo asados G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Salmón al horno en salsa de mostaza Pan Fruta variada / Fruits variés			
75,32	17,14	28,18	655,09	36,63	14,17	25,67	465,9	71,91	25,58	29,88	698	25,58	22,28	22,8	433,59	52,42	32,35	26,78	611,03
23/11/20				24/11/20				25/11/20				26/11/20				27/11/20			
Judía verde con patata				Sopa de Cocido				Guisantes salteados con jamón				Espirales con tomate y oregano				Rataouille			
Estofado de pavo a la jardinera G: Verduritas / Pan Fruta variada / Fruits variés				COCIDO COMPLETO Cocido (garbanzos, chorizo, carne, panceta) Yogur/ Fruta variada / Fruits variés				Pechuga de pollo a la plancha G: Lechuga / Pan Fruta Variada / Fruits Variés				Merluza a la romana G: Lechuga / Pan Fruta Variada / Fruits Variés				Canelones de carne G: Zanahoria a dados Pan Fruta variada/ Fruits variés			
35,07	23,01	44,65	542,28	25,66	26,95	24,31	460,8	70,93	41,24	36,84	745,3	28,06	15,14	46,67	374,24	38,88	14,23	19,23	416,50
30/11/20																			
Crema de calabacín con costrones																			
Tiras de pollo empanadas G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés																			
36,63	14,17	25,67	465,9																

