

SECUNDARIA

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - DICIEMBRE 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				VENREDI/VIERNES			
				1/12/20				2/12/20				3/12/20				4/12/20			
				Arroz salteado con verduras				Borrajás con patata				Macarrones Eco a la carbonara				Alubias blancas estofadas con verduras			
				Merluza a la romana G: lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Pechuga de pavo a la plancha G: pimientos asados Fruta variada / Fruits variés				Salchichas frescas G: zanahoria / Pan Fruta variada / Fruits variés				Revuelto de jamon york y queso G: lechuga / Pan Natillas/Fruta variada / Fruits variés			
7/12/20				8/12/20				9/12/20				10/12/20				11/12/20			
FIESTA				FIESTA				Lentajas a la jardinera				Col gratinada				Arroz tres delicias			
								Pizza margarita G: lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Escalope de ternera G: lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Lomo de cerdo en salsa de zanahoria G: verduritas / Pan Fruta variada / Fruits variés			
								37,87	23,24	39,26	589,19	35,07	23,71	23,2	481,28	25,58	22,28	22,8	433,59
14/12/20				15/12/20				16/12/20				17/12/20				18/12/20			
Crema de calabaza y zanahoria				Garbanzos estofados				Arroz negro				Judía verde con patatas y sofrito de jamón				Spaguettis Eco con tomate			
DIA VEGETARIANO																			
Lasaña de verduras G: lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Albóndigas mixtas a la jardinera G: verduritas / Pan Fruta variada / Fruits variés				Tiras de ternera salteadas con soja G: lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Halibut empanado G: gajos de tomate / Pan Yogur / Fruta variada / Fruits variés				Jamoncitos de pollo asados G: lechuga / Pan Fruta Variada / Fruits variés			
69,7	20,69	13	510,6	58,01	42,18	58,01	628,4	61,32	19,78	30,88	640,09	35,07	23,01	44,65	542,28	98,55	59,24	46,81	755,87
21/12/20				22/12/20				23/12/20				24/12/20				25/12/20			
Patatas riojana				Sopa maravilla				FIESTA				FIESTA				FIESTA			
Albóndigas de merluza en salsa de tomate G: pimientos rojos / Pan Fruta variada / Fruits variés				Tiras de pollo empanadas caseras con salsa BBQ G: Patatas fritas / Pan Postre navideño / Fruta variada / Fruits variés															
32,51	21,89	32,51	483,3	35,07	23,01	44,65	542,28												
28/12/20				29/12/20				30/12/20				31/12/20							
FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA							