SECUNDARIA

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - ENERO 2021

LUNDI/LUNES				MARDI/MARTES				MERCREDI/MIÉRCOLES				JEUDI/JUEVES				VENDREDI/VIERNES			
Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal
																1/1/21			
																FIESTA			
4/1/21				**5/1/21**				**6/1/21**				**7/1/21**				**8/1/21**			
FIESTA				***FIESTA***				***FIESTA***				Macarrones Eco con tomate y gratinados con queso				Crema de calabaza			
												Pechuga de pollo a la plancha				Milanesa de cerdo			
												G: Lechuga y maíz/ Pan				G: Lechuga / Pan			
												Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés			
												71,91	25,58	29,88	698	36,63	14,17	25,67	465,9
11/1/21				**12/1/21**				**13/1/21**				**14/1/21**				**15/1/21**			
Marmitako				Lentejas estofadas				Arroz tres delicias				Panaché de verduras al vapor				Crema de alubias blancas con costrones			
												SEMANA POSTRE CASERO 1º Y 3º TURNO				***SEMANA POSTRE CASERO 2º TURNO***			
Tiras de ternera en salsa de zanahoria				Merluza a la romana				Jamoncitos de pollo al horno con salsa de naranja				Albóndigas mixtas con salsa tomate				Estofado de pavo a la jardinera			
G: Verduritas / Pan				G: Lechuga y zanahoria rallada/ Pan				G: Lechuga / Pan				G: Pimientos rojos asados / Pan				G: Verduritas / Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Quesitos/Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Macedonia casera/ Fruits variés				Macedonia casera/ Fruits variés			
36,63	14,17	25,67	465,9	37,87	23,24	39,26	589,19	61,32	19,78	30,88	640,09	36,63	14,17	25,67	465,9	67,52	37,21	13,99	576,79
18/1/21				**19/1/21**				**20/1/21**				**21/1/21**				**22/1/21**			
Judías verdes rehogadas con jamón				Risotto de verduras				Crema de verduras				Sopa de Cocido				Fideuá de verduras y pollo			
Pollo al chilindrón				Lomo de cerdo a la plancha				Escalope de ternera				**Cocido Castellano Completo**				Abadejo con salsa de tomate			
G: Patatas fritas/ Pan				G: Loncha de queso/Pan				G: Lechuga y maíz/ Pan				Cocido (garbanzos, carne, chorizo, morcilla)				G: Pimientos rojos/ Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Actimel/Fruta variada / Fruits variés			
36,63	14,17	25,67	465,9	61,32	19,78	30,88	640,09	61,32	19,78	30,88	640,09	52,42	32,35	26,78	611,03	71,91	25,58	29,88	698
25/1/21				**26/1/21**				**27/1/21**				**28/1/21**				**29/1/21**			
Sopa de pollo casera				Lentejas guisadas con verduras				Macarrones Eco con salsa de tomate y chorizo				Borrajas con patatas y sofrito de jamón							
				DIA VEGETARIANO								***MENÚ ESPECIAL SAN VALERO !!***				***FIESTA***			
Musaka de carne				Revuelto de ajetes y champiñones				Salmón al horno en salsa de mostaza				Migas y Longaniza Aragonesa							
G: Lechuga / Pan				G: Gajos de tomate / Pan				G: Zanahoria/Pan				G: Pimientos rojos asados / Pan							
Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Roscón de San Valero/ Fruta variada / Fruits variés							
35,07	23,01	44,65	542,28	37,87	23,24	39,26	589,19	71,91	25,58	29,88	698	71,91	25,58	29,88	698				

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º NBA00079