

MENÚ SECUNDARIA

Hc Prot lip Kcal Hc

LUNDI/LUNES

1/3/2021

Ensalada de arroz

Tortilla francesa

G: Verduritas (calabacín, guisante.. / Pan

Fruta variada / Fruits variés

67,3 21,5 12,4 540,5

8/3/2021

Fideuá de verduras

Bola de hummus de garbanzos

G: Lechuga / Pan

Fruta variada / Fruits variés

71,5 35,5 29,6 693,00

15/3/2021

Coliflor gratinada

DIA VEGETARIANO

Huevos revueltos con tomate

G: Lechuga / Pan

Fruta variada / Fruits variés

32,5 31,4 36,7 620,5

22/3/2021

Cus cús de verduras

Hamburguesa vegetal a la plancha

G: Lechuga y maíz / Pan

Fruta variada / Fruits variés

74,3 32,2 24,5 643,5

MENÚ VEGETARIANO

Hc Prot lip Kcal Hc

MARDI/MARTES

2/3/2021

Garbanzos estofados con verduras

Ensalada completa

G: Pimientos rojos asados / Pan

Natilla/Fruta variada / Fruits variés

69,5 23,5 10,3 465,60

9/3/2021

Judías verdes con ajo y pimentón

Revuelto de champiñones

G: Patatas fritas / Pan

Fruta variada/Fruits Variés

37,5 11,5 29,4 389,5

16/3/2021

Guisantes con patata dado rehogados con ajo

Tomate asado relleno

G: Berenjena asada a dados / Pan

Fruta variada / Fruits variés

29,5 19,2 35,4 325,6

23/3/2021

Garbanzos estofados

Ensalada completa

Pan

Quesitos/Fruta variada / Fruits variés

25,66 26,95 24,31 460,8

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - MARZO 2021

Hc Prot lip Kcal Hc

MERCREDI/MIÉRCOLES

3/3/2021

Coditos con tomate y orégano

Revuelto con verduras

G: Lechuga / Pan

Fruta variada / Fruits variés

64,5 17,5 21,5 605

10/3/2021

Arroz tres delicias

Hamburguesa vegetal

G: Zanahoria a dados / Pan

Fruta variada / Fruits variés

78,1 35,4 25,3 656,4

17/3/2021

Macarrones con tomate gratinados con queso

Falafell casero

G: Variedad de lechugas / Pan

Actimel/Fruta Variada / Fruits Variés

69,5 21,5 25,6 683

24/3/2021

Arroz con tomate

Tortilla francesa

G: Lechuga / Pan

Fruta Variada/ Fruits variés

67,3 27,5 18,5 594,5

Hc Prot lip Kcal Hc

JEUDI/JUEVES

4/3/2021

Acelgas con patata y sofrito casero de ajo

Ensalada lentejas y crudites (pepino, zanahoria, manzana, tomate)

Pan

Fruta variada / Fruits variés

52,5 27,5 10,2 485

11/3/2021

Crema de alubias blancas con costrones

Huevos rellenos

G: Gajos de tomate / Pan

Yogur/Fruta variada / Fruits variés

37,87 23,24 39,26 589,19

18/3/2021

Lentejas a la jardinera

SEMANA POSTRE CASERO 1* Y 3* TURNO

Ensalada de crudites (pepino, zanahoria, manzana, tomate)

Pan

Bizcocho casero/Fruta Variada / Fruits Variés

59,5 29,4 10,5 492

25/3/2021

Judía verde con patatas y sofrito de ajo

Falafell casero

Pan

Fruta variada / Fruits variés

56,5 21,5 31,5 395,5

Hc Prot lip Kcal Hc

VENDREDI/VIERNES

5/3/2021

FIESTA

12/3/2021

Patatas guisadas con verduras

Ensalada completa con guisantes

Pan

Fruta variada / Fruits variés

40,2 13,5 38,5 290,6

19/3/2021

Arroz negro con alioli

SEMANA POSTRE CASERO 2* TURNO

Tortilla francesa

G: Verduritas(zanahoria, calabacín.../ Pan

Bizcocho casero/Fruta Variada / Fruits Variés

67,3 27,5 24,5 605,3

26/3/2021

Ensalada de lentejas

Revuelto de calabacín

G: Pimientos rojos asados / Pan

Fruta variada / Fruits variés

31,6 21,5 31,3 568,5

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º 62/09079