

MENÚ INF / PRIMARIA

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - MARZO 2021

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			
1/3/2021				2/3/2021				3/3/2021				4/3/2021				5/3/2021			
Arroz con tomate				Garbanzos estofados con verduras				Coditos con tomate y orégano				Acelgas con patata y sofrito casero de jamón				FIESTA			
Estofado de pavo a la jardinera G: Verduritas (calabacín, guisante.. / Pan Fruta variada / Fruits variés				Fogonero con salsa de tomate G: Pimientos rojos asados / Pan Natilla/Fruta variada / Fruits variés				Salchichas frescas al horno G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Tiras de pollo empanadas G: Variedad de lechugas / Pan Fruta variada / Fruits variés							
69,83	33,19	21,44	641,92	60,64	35,81	14	546,36	71,91	25,58	29,88	698	36,63	14,17	25,67	465,9				
8/3/2021				9/3/2021				10/3/2021				11/3/2021				12/3/2021			
Fideuá de verduras				Judías verdes con ajo y pimentón				Arroz tres delicias				Alubias blancas estofadas				Patatas riojana			
Lomo de cerdo a la plancha G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Jamoncitos de pollo asados G: Patatas fritas / Pan Fruta variada/Fruits Variés				Albóndigas mixtas en salsa de tomate G: Zanahoria a dados / Pan Fruta variada / Fruits variés				Limanda empanada G: Gajos de tomate / Pan Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Filete de pechuga de pavo a la plancha G: Loncha de queso / Pan Fruta variada / Fruits variés			
71,91	25,58	29,88	698,00	27,67	21,5	25,5	509,3	75,32	17,14	28,18	655,09	61,24	19,95	18,37	522,07	53,67	25,7	30,7	628,14
15/3/2021				16/3/2021				17/3/2021				18/3/2021				19/3/2021			
Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria) DIA VEGETARIANO Tortilla francesa G: Gajos Tomate/ Pan Fruta variada / Fruits variés				Guisantes con patata dado rehogados con ajo				Macarrones con tomate gratinados con queso				Lentejas a la jardinera				Arroz con tomate			
												SEMANA POSTRE CASERO INFANTIL				SEMANA POSTRE CASERO PRIMARIA			
				San jacobos caseros G: Berenjena asada a dados / Pan Fruta variada / Fruits variés				Merluza a la romana G: Variedad de lechugas / Pan Actimel/Fruta Variada / Fruits Variés				Pechugas a la plancha G: Lechuga / Pan Bizcocho casero/Fruta Variada / Fruits Variés				iras de ternera guisadas con salsa de zanahor G: Verduritas(zanahoria, calabacín.../ Pan Bizcocho casero/Fruta Variada / Fruits Variés			
41,5	16,6	35,5	435,5	35,07	23,01	44,65	542,28	71,91	25,58	29,88	698	67,52	37,21	13,99	576,79	61,32	20,7	32,4	640,09
22/3/2021				23/3/2021				24/3/2021				25/3/2021				26/3/2021			
Cus cús de verduras				Garbanzos estofados				Arroz con tomate				Judía verde con patatas y sofrito de ajo				Lentejas estofadas a la jardinera			
Hamburguesa mixta a la plancha G: Lechuga y maíz / Pan Fruta variada / Fruits variés				Salmón al horno G: Variedad de lechugas / Pan Quesitos/Fruta variada / Fruits variés				Tortilla francesa con loncha jamón york Pan Fruta Variada/ Fruits variés				Halibut empanado G: Zanahoria rallada / Pan Fruta variada / Fruits variés				Tiras de pollo al chilindrón G: Gajos de tomate / Pan Fruta variada / Fruits variés			
34,02	18,66	41,5	478,54	60,64	35,81	14	546,36	69,83	33,19	21,44	641,92	35,07	23,01	44,65	542,28	37,87	23,24	39,26	589,19

Nuria Abia Lázaro
Diplomada - Nutricionista
Ecolog. N.º ASX00079