

SECUNDARIA

Nuria Abia Lázaro
Diplomada - Nutricionista
Colegio N.º 404/00079

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - ABRIL 2021

Hc	Prot	lip	lc	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			
12/4/2021				13/4/2021				14/4/2021				15/4/2021				16/4/2021			
Paella de verduras				Acelgas con patata y sofrito de jamón				Raviolis con salsa de tomate y orégano				Judías blancas estofadas				Panaché de verduras al vapor			
Lomo de cerdo a la plancha				Pechugas de pollo en salsa de zanahorias				Pechuga de pavo a la plancha				Merluza a la romana				Escalope de ternera			
G: Ensalsada de lechuga y tomate/ Pan				G: Berenjena a dados/ Pan				G: Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino / Pan				G: Pimientos rojos/ Pan				G: Lechuga / Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Actimel/Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés			
63,2	21,3	32,4	459,5	35,07	23,01	44,65	542,28	69,3	26,8	21,3	685	60,64	35,81	14	546,36	39,84,	25,3	44,65	539,5
19/4/2021				20/4/2021				21/4/2021				22/4/2021				23/4/2021			
Lentejas a la jardinera				Patatas guisadas a la riojana				Arroz con salchichas frescas y verduras				Borrajias con patata y sofrito de ajo				FIESTA			
Filete de pavo a la plancha				Salmón al horno con salsa de mostaza				PLATO ÚNICO EQUILIBRADO				Magro de cerdo en salsa							
G: Gajos de tomate/ Pan				Pan				G: Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, huevo/ Pan				G: Calabaza a dados/ Pan							
Fruta variada / Fruits variés				Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Melocotón en almíbar / Fruits variés							
61,24	19,95	18,37	522,07	61,5	29,1	32,6	658	78,5	16,5	29,6	659,6	27,67	21,5	25,5	509,3				
26/4/2021				27/4/2021				28/4/2021				29/4/2021				30/4/2021			
Arroz tres delicias				Garbanzos estofados con verduras				Coditos con tomate y queso gratinado				Judía verde con patata salteada con jamon y ajo				Gazpacho			
				DIA VEGETARIANO								SEMANA POSTRE CASERO 1º Y 3º TURNO				SEMANA POSTRE CASERO 2º TURNO			
Tiras de ternera al vino blanco				Pastel casero de verduras y queso				Albóndigas mixtas en salsa jardinera				Halibut empanado				Tiras de pollo al chilindrón			
G: Zanahoria dados/ Pan				G: Lechuga / Pan				G: Verduritas / Pan				G: Lechuga y col lombarda/ Pan				G: Patatas fritas/ Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Natillas caseras con galleta maria/ Fruits variés				Natillas caseras con galleta maria/ Fruits variés			
75,32	17,14	28,18	655,09	65,5	24,1	19,1	632,60	71,91	25,58	29,88	698	35,07	23,01	44,65	542,28	35,07	23,01	44,65	542,28