

SECUNDARIA

Hc Prot lip

Nuria Abia Lizaso
Diplista - Nutricionista
Ecológica, N.º 654/08079

Ic

VEGETARIANO

Hc Prot lip Kcal

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - ABRIL 2021

Hc Prot lip Kcal

Hc Prot lip Kcal

LUNDI/LUNES

MARDI/MARTES

MERCREDI/MIÉRCOLES

JEUDI/JUEVES

VENDEDI/VIERNES

12/4/2021

Paella de verduras

Huevos rellenos

G: Ensalada de lechuga y tomate/ Pan

Fruta variada / Fruits variés

32,3 22,3 31,5 655,7

19/4/2021

Lentejas a la jardinera

Tomate asado relleno

Pan

Fruta variada / Fruits variés

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

26/4/2021

Arroz tres delicias (guisante, tortilla, zanahoria)

Huevos rellenos

G: Zanahoria dados/ Pan

Fruta variada / Fruits variés

69,5 21,5 25,6 683

13/4/2021

Acelgas con patata y sofrito de ajo

Hamburguesa vegetal

G: Berenjena a dados/ Pan

Fruta variada / Fruits variés

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

20/4/2021

Patatas guisadas con verduras

Tortilla francesa

G: Lechuga/ Pan

Yogur/Fruta variada / Fruits variés

36,5 15,4 28,3 375,6

27/4/2021

Garbanzos estofados con verduras

Pastel casero de verduras y queso

Pan

Fruta variada / Fruits variés

38,9 24,5 45,4 621

14/4/2021

Macarrones con salsa de tomate y orégano

Revuelto de calabacín

G: Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino / Pan

Fruta variada / Fruits variés

65,3 17,5 22,5 610

21/4/2021

Arroz con verduritas

PLATO ÚNICO

G: Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, huevo/ Pan

Fruta variada / Fruits variés

28,5 26,5 26,7 475

28/4/2021

Coditos con tomate y queso gratinado

Hamburguesa vegetal

G: Verduritas / Pan

Fruta variada / Fruits variés

621 35,6 21,5 3506 696,5

15/4/2021

Judías blancas estofadas

Ensalada templada de lechuga, tomate, pimientos y zanahoria

Pan

Actimel/Fruta variada / Fruits variés

59,5 29,4 10,5 492

22/4/2021

Borrajás con patata

Hummus casero con bastones de pepino y zanahoria

Pan

Melocotón en almíbar / Fruits variés

71,5 21,3 9,3 412,5

29/4/2021

Judía verde con patata salteada con ajo

SEMANA POSTRE CASERO 1º Y 3º TURNO

Revuelto de calabacín y queso

Pan

Natillas caseras con galleta maría/ Fruits

52,5 27,5 10,2 485

16/4/2021

Panaché de verduras al vapor

Falafell casero

G: Lechuga / Pan

Fruta variada / Fruits variés

35,4 11,3 29,5 386,5

23/4/2021

FIESTA

30/4/2021

Gazpacho

SEMANA POSTRE CASERO 2º TURNO

Falafell caseo

G: Patatas fritas/ Pan

Natillas caseras con galleta maría/ Fruits

35,07 21,2 43,2 539,2