

SECUNDARIA

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - JUNIO 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				
				1/6/2021				2/6/2021				3/6/2021				4/6/2021				
				Col gratinada al horno				Coditos con salsa de tomate y orégano				Lentejas estofadas con verduras				Arroz tres delicias				
				Pechuga de pavo a la plancha				Tiras de ternera guisadas con verduras				Bacalao ajoarriero				Lomo de cerdo a la plancha				
				G:Ensalada de lechuga y tomate				G:Verduras				G:Pimientos rojos				G:Lechuga				
				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Actimel /Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				
	35,07	28,2	52,3	585,5	71,91	25,58	29,88	698	74,36	33,33	30,61	738,38	61,32	19,78	30,88	640,09				
7/6/2021				8/6/2021				9/6/2021				10/6/2021				11/6/2021				
Judías verdes con patata y zanahoria rehogadas				Vichyssoise				Arroz con salchichas y verduras				Acelgas con patata y sofrito de jamón				Fideúa de verduras y pollo				
Hamburguesa mixta a la plancha				Jamoncitos de pollo asados				PLATO ÚNICO EQUILIBRADO				Estofado de pavo a la jardinera				Palometa empanada				
G: Variedad de lechugas/ Pan				G: Patatas fritas/ Pan				G: Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro				G:Verduras				G: Dados de calabaza asada / Pan				
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Yogur/Fruta variada / Fruits variés				
	35,07	27,51	19,2	455,28	35,07	23,01	44,65	542,28	75,32	17,14	28,18	655,09	35,07	23,01	44,65	542,28	71,91	35,3	29,88	710
14/6/2021				15/6/2021				16/6/2021				17/6/2021				18/6/2021				
Guisantes con patata dado y jamón				Gazpacho				Cus cús con verduras				Borrajás con patata				Ensalada de garbanzos				
Escalope de ternera				Albóndigas de pollo en salsa				Salchichas frescas de cerdo al horno				Merluza en salsa verde				Pechugas de pollo a la plancha				
G: Lechuga / Pan				G: Verduras / Pan				G: Variedad de lechugas/ Pan				Pan				G: Lechuga y zanahoria rallada / Pan				
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Natilla /Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				
	35,07	23,01	44,65	542,28	35,07	23,01	44,65	542,28	26,3	27,2	32,5	478,5	35,07	23,01	44,65	542,28	60,64	35,81	14	546,36
21/6/2021				22/6/2021				23/6/2021				24/6/2021				25/6/2021				
Judías verdes con patata y sofrito				Ensalada de lentejas				Pasta a la bolognesa				Brócoli con patata y zanahoria				Paella de verduras				
Pechugas de pavo a la plancha				Lomo de cerdo a la plancha				PLATO ÚNICO EQUILIBRADO				SEMANA POSTRE CASERO INFANTIL				SEMANA POSTRE CASERO PRIMARIA				
G: Lechuga / Pan				G: Loncha de queso / Pan				Ensalada completa de lechuga, pepino, tomate y zanahoria				Pollo al chilindrón				Merluza a la romana				
Fruta variada / Fruits variés				Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Pan				G:Pimientos rojos				G: Lechuga y zanahoria rallada / Pan				
	34,63	12,5	23,3	452,9	60,64	35,81	14	546,36	69,7	20,69	13	510,6	42,4	28,4	47,1	625,6	61,32	19,78	30,88	640,09
28/6/2021				29/6/2021				30/6/2021												
Acelgas con patata y sofrito jamón				Tortelínis con tomate				Arroz montañés												
Lomo de cerdo a la plancha				MENÚ FIN DE CURSO				PLATO ÚNICO EQUILIBRADO												
G: Gajos de tomate/ Pan				Tiras de pollo empanadas con salsa BBQ				Ensalada completa de lechuga, tomate, huevo duro y zanahoria												
Fruta variada / Fruits variés				G: Lechuga				Fruta variada / Fruits variés												
	35,07	23,01	44,65	542,28	71,91	25,58	29,88	698	73,2	19,4	25,6	645,5								
				HELADO /Fruta variada / Fruits variés																

