

SECUNDARIA



LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - MAYO 2021

LUNDI/LUNES				MARDI/MARTES				MERCREDI/MIÉRCOLES				JEUDI/JUEVES				VENDEDI/VIERNES			
Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal
3/5/2021				4/5/2021				5/5/2021				6/5/2021				7/5/2021			
Patatas guisadas a la riojana				Acelgas con sofrito de jamón, ajo y pimentón				Arroz con salchichas frescas y verduras PLATO ÚNICO EQUILIBRADO				Lentejas estofadas a la jardinera				Macarrones a la carbonara			
Lomo de cerdo a la plancha				Jamonicitos de pollo asados a la naranja				G: Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, huevo / Pan				Merluza a la romana				Pechuga de pavo a la plancha			
G: Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria / Pan				G: Patata asada / Pan				Fruta variada / Fruits variés				G: Variedad de lechugas / Pan				G: Gajos de tomate / Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés								Yogur /Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés			
53,67	25,7	30,7	628,14	28,6	14,17	25,67	465,9	75,32	17,14	28,18	655,09	74,36	33,33	30,61	738,38	76,56	48,7	45,02	611,94
10/5/2021				11/5/2021				12/5/2021				13/5/2021				14/5/2021			
Judías verdes con ajo y pimentón				Arroz tres delicias				Ensalada de pasta tropical				Guisantes con huevo duro, patata dado y jamón				Panaché de verduras al vapor			
Tiras de ternera en salsa zanahoria				Fogonero en salsa de tomate				Albóndigas mixtas en salsa jardinera				Pechuga de pollo a la plancha				Lomo de cerdo a la plancha			
G: Verduritas (calabacín y zanahoria) / Pan				G: Pimiento rojo asado / Pan				G: Verduritas / Pan				G: Ensalada de lechuga y tomate/ Pan				G: Patatas fritas / Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Actimel / Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés			
27,67	21,5	25,5	509,3	75,32	17,14	28,18	655,09	65,3	25,58	26,4	595,5	28,9	22	27	523,5	27,5	23,01	44,65	521,5
17/5/2021				18/5/2021				19/5/2021				20/5/2021				21/5/2021			
FIESTA				FIESTA				Macarrones Eco con tomate y queso gratinad				Borrajá con patata y sofrito ajo y pimentón				Garbanzos con verduras			
								Estofado de pavo a la jardinera				Lomo de cerdo a la plancha				Halibut empanado			
								G: Verduritas/ Pan				G: Lechuga y col lombarda/ Pan				G: Dados de calabacín asado / Pan			
								Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Quesito /Fruta variada / Fruits variés			
								71,91	25,58	29,88	698	27,67	21,5	25,5	509,3	60,64	35,81	14	
24/5/2021				25/5/2021				26/5/2021				27/5/2021				28/5/2021			
Pasta con tomate y chorizo				Col gratinada				Ensaladilla de arroz				Alubias blancas estofadas con verduras				Judías verdes con patata dado y zanahoria rehogadas			
Pechuga de pollo a la plancha				Escalope de ternera				Hamburguesa mixta a la plancha				Merluza a la provenzal				Magro de cerdo en salsa			
G: Gajos de tomate / Pan				G: Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria / Pan				G: Loncha de queso / Pan				G: Tomate asado				G: Calabaza asada a dados/ Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Bizcocho de manzana/ Fruta variada / Fruits variés				Bizcocho de manzana/ Fruta variada / Fruits variés			
69,83	33,19	21,44	641,92	35,07	23,01	44,65	542,28	45,6	23,01	44,65	568,9	74,36	33,33	30,61	738,38	35,07	27,51	19,2	455,28
31/5/2021																			
Guisantes con patata y huevo duro																			
Tiras de pollo empanadas con salsa BBQ																			
G: Variedad de lechugas / Pan																			
Fruta variada / Fruits variés																			
35,07	23,01	44,65	542,28																