

SECUNDARIA

VEGETARIANO

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			
				Huevos rellenos				Tronquitos de calabacín rellenos de verduras				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y fruta				Tomate asado relleno			
				G:Ensalada de lechuga y tomate				Fruta variada / Fruits variés				G:Pimientos rojos				G:Lechuga			
				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Actimel /Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés			
				36,4	11,3	32,5	492,5	64,5	17,5	21,5	505	59,5	29,4	10,5	492	28,9	26,95	26,4	472,4
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 verduras				Acelgas con patata y sofrito				Fideúa de verduras			
Hamburguesa vegetal				Falafell casero				Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro				Tortilla francesa				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y fruta			
G: Variedad de lechugas/ Pan				G: Patatas fritas/ Pan				Fruta variada / Fruits variés				G:Verduritas				Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Yogur/Fruta variada / Fruits variés			
74,3	32,2	24,5	643,5	35,07	21,2	43,2	539,2	24,63	26,95	24,31	468,5	36,6	11,5	31,3	393,5	25,5	22,5	23,4	453,4
14/6/2021				15/6/2021				16/6/2021				17/6/2021				18/6/2021			
Guisantes con patata dado				Gazpacho				Cus cús con verduras				Borrajias con patata				Ensalada de garbanzos			
Ensalada completa de lechuga, tomate, pepino				Hummus de lentejas con bastones de pepino y zanahoria				Ensalada de lechuga, tomate, fruta y zanahoria				Huevos rellenos				Tronquitos de calabacín rellenos de verduras			
G: Lechuga / Pan				G: Verduritas / Pan				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			
29,5	19,2	35,4	325,6	35,3	21,2	36,5	432,5	41,2	19,3	31,2	489,5	38,4	10,9	25,4	480,6	52,3	21,5	20,5	568
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 con tomate				Brócoli con patata y zanahoria				Paella de verduras			
Hamburguesa vegetal				Tomates rellenos				Ensalada completa de lechuga, pepino, tomate y zanahoria				Tortilla francesa				Falafell casero			
G: Lechuga / Pan				G: Loncha de queso / Pan				Pan				G:Pimientos rojos				G: Lechuga y zanahoria rallada / Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				QUESADA CASERA / Fruta variada / Fruits				QUESADA CASERA / Fruta variada / Fruits			
74,3	32,2	24,5	643,5	64,5	17,5	21,5	605	24,63	28,7	32,3	575,4	38,9	13,4	32,5	401,3	69,5	21,5	25,6	683
28/6/2021				29/6/2021				30/6/2021											
Acelgas con patata y sofrito				Macarrones con tomate				Arroz con verduras											
Hummus de garbanzos con bastones de zanahoria y pepino				Ensalada variada completa				Ensalada completa de lechuga, tomate, huevo duro y zanahoria											
G: Gajos de tomate/ Pan				HELADO /Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés											
61,4	30,4	9,5	502,5	81,3	21,9	26,4	636,4	69,4	20,1	21,4	625,5								

Nuria Abia Lizaro
Dietista - Nutricionista
Colegio N.º 60/00079