

SECUNDARIA VEGETARIANO



LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - MAYO 2021

Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal	Hc	Prot	lip	Kcal				
LUNDI/LUNES				MARTES				MERCREDI/MIÉRCOLES				JEUDI/JUEVES				VENDEDI/VIERNES			
3/5/2021				4/5/2021				5/5/2021				6/5/2021				7/5/2021			
Patatas guisadas con verduras				Acelgas con sofrito ajo y pimentón				Arroz con verduritas				Lentejas estofadas a la jardinera				Macarrones a la carbonara (sin bacon)			
Ensalada completa de lechuga, pepino, zanahoria y huevo duro Pan				Falafell casero G: Patata asada / Pan				G: Ensalada completa de lechuga, tomate, zanahoria, huevo / Pan Fruta variada / Fruits variés				Ensalada con tomate, pepino y manzana Pan				Tomate relleno asado Pan			
Fruta variada / Fruits variés 39,5 9,8 38,5 290,6				Fruta variada / Fruits variés 74,3 32,2 24,5 643,5				24,63 26,95 24,31 468,5				Yogur /Fruta variada / Fruits variés 59,5 29,4 10,5 492				Fruta variada / Fruits variés 64,5 17,5 21,5 605			
10/5/2021				11/5/2021				12/5/2021				13/5/2021				14/5/2021			
Judías verdes con ajo y pimentón				Arroz tres delicias (zanahoria/guisante/tortilla)				Ensalada de pasta tropical				Guisantes con huevo duro y patata dado				Panaché de verduras al vapor			
Ensalada fría de garbanzos (garbanzos, tomate, lechuga) G: Verduritas (calabacín y zanahoria) / Pan Fruta variada / Fruits variés				Huevos salsa aurora G: Pimiento rojo asado / Pan Actimel / Fruta variada / Fruits variés				Hamburguesa vegetal G: Verduritas / Pan Fruta variada / Fruits variés				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y frut Pan Fruta variada / Fruits variés				Tortilla francesa G: Patatas fritas / Pan Fruta variada / Fruits variés			
37,5 11,5 29,4 389,5				67,3 27,5 18,5 594,5				74,3 32,2 24,5 643,5				29,5 19,2 35,4 325,6				36,6 11,5 31,3 393,5			
17/5/2021				18/5/2021				19/5/2021				20/5/2021				21/5/2021			
FIESTA				FIESTA				Macarrones Eco con tomate y queso gratinado				Borrajá con patata y sofrito ajo y pimentón				Garbanzos con verduras			
								Ensalada de lechuga, huevo duro y tomate Pan Fruta variada / Fruits variés				Hummus de lentejas con bastones de pepino y zanahoria G: Lechuga y col lombarda/ Pan Fruta variada / Fruits variés				Calabacín relleno asado Pan Quesito /Fruta variada / Fruits variés			
								24,63 26,95 24,31 468,5				71,5 21,3 9,3 412,5				25,66 26,95 24,31 460,8			
24/5/2021				25/5/2021				26/5/2021				27/5/2021				28/5/2021			
Pasta con tomate				Col gratinada				Ensaladilla de arroz				Alubias blancas estofadas con verduras				Judías verdes con patata dado y zanahoria rehogadas			
Huevos rellenos gratinados G: Gajos de tomate / Pan Fruta variada / Fruits variés				Falafell casero G: Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria / Pan Yogur/Fruta variada / Fruits variés				Hamburguesa vegetal G: Loncha de queso / Pan Fruta variada / Fruits variés				SEMANA POSTRE CASERO 1º y 3º TURNO Ensalada templada de lechuga, tomate asado y zanahoria Pan				SEMANA POSTRE CASERO 2º TURNO Tortilla francesa G: Calabaza asada a dados/ Pan Bizcocho de manzana/ Fruta variada / Fruits variés			
69,5 21,5 25,6 683				35,4 11,3 29,5 386,5				59,5 27,5 18,9 592,4				59,5 29,4 10,5 492				37,9 12,4 31,5 395,5			
31/5/2021																			
Guisantes con patata y huevo duro																			
Ensalada de lechugas variadas, tomate, zanahoria y fruta Pan																			
Fruta variada / Fruits variés																			
29,5 19,2 35,4 325,6																			