

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - SEPTIEMBRE 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					
																3/9/2021					
																Coditos con tomate gratinados con queso					
																Ensalada de pasta					
																Lomo de cerdo a la plancha					
																G: Lechuga / Pan					
																Fruta variada / Fruits variés					
																71,91	25,58	29,88			698
6/9/2021				7/9/2021				8/9/2021				9/9/2021				10/9/2021					
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria				Lentejas estofadas				Arroz con tomate				Borrajás de Aragón con patatas				Macarrones Eco con salsa de tomate y orégano					
Vichyssoise				Ensalada de lentejas				Paella de verduras				Col gratinada al horno con bechamel				Macarrones Eco a la carbonara					
Hamburguesa mixta a la plancha				Bacalao ajoarriero				Escalope de ternera				Estofado de pavo a la jardinera				Jamoncitos de pollo asados					
G: Picadillo verduras crudités aliñadas/ Pan				G: Pimiento rojo asado/ Pan				G: Lechuga				G: Verduritas				G: Variedad de lechugas / Pan					
Fruta variada / Fruits variés				Yogur /Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés					
35,07	27,51	19,2	455,28	74,36	33,33	30,61	738,38	61,32	19,78	30,88	640,09	34,63	12,5	23,3	452,9	65,3	30,06	44,5	696		
13/9/2021				14/9/2021				15/9/2021				16/9/2021				17/9/2021					
Arroz con tomate				Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria)				Macarrones Eco con salsa de tomate				Gazpacho				Garbanzos estofados					
Arroz tres delicias				Guisantes con patata dado, huevo duro y jamón				Cuscús con verduras				Acelga salteadas con sofrito de ajo y jamón				Ensalada de garbanzos					
Lomo de cerdo a la plancha				Merluza en salsa verde				Magro guisado con verduritas				Pechuga de pollo a la plancha				Fogonero con tomate					
G: Loncha de queso / Pan				G: Guisantes / Pan				G: Verduritas/ Pan				G: Patatas fritas/ Pan				G: Lechuga / Pan					
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				HELADO /Fruta variada / Fruits variés					
61,32	19,78	30,88	640,09	35,07	23,01	44,65	542,28	71,91	25,58	29,88	645	35,07	23,01	44,65	542,28	74,36	33,33	30,61	738,38		
20/9/2021				21/9/2021				22/9/2021				23/9/2021				24/9/2021					
Judías verdes con patatas y sofrito				Lentejas a la jardinera				Arroz con tomate				Borrajás de Aragón con patatas				Macarrones Eco con tomate					
Brócoli con patata y sofrito de pimentón				Ensalada de lentejas				Arroz montañas				Vichyssoise				Fideúa de pollo y verduras					
Pollo al chilindrón				Albóndigas mixtas con tomate				Pechugas de pavo a la plancha				Lomo de cerdo a la plancha				Halibut empanado					
G: Pimientos rojos				G: Verduritas /Pan				G: Lechuga / Pan				G: Picadillo verduras crudités aliñadas/ Pan				G: Ensalada de lechuga con tomate / Pan					
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés					
35,07	25,4	19,2	435,5	60,64	32,5	14	534,5	69,66	47,45	44,82	572,54	42,4	28,4	47,1	625,6	61,32	19,78	30,88	640,09		
27/9/2021				28/9/2021				29/9/2021				30/9/2021									
Arroz con tomate				Acelgas con patata y sofrito jamón				Garbanzos estofados				Coditos con tomate									
Arroz tres delicias				Panaché de verduras al vapor				Ensalada de garbanzos				Ensalada de pasta									
Tiras de ternera guisadas con verduras				Merluza a la romana				Lomo de cerdo a la plancha				Albóndigas de pollo en salsa									
G: Verduritas/ Pan				G: Gajos de tomate/ Pan				G: Ensalada de lechuga y zanahoria/ Pan				G: Verduras variadas/ Pan									
Fruta variada / Fruits variés				Natilla /Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés									
35,07	23,01	44,65	542,28	35,07	23,01	44,65	542,28	68	27	29	696	69,3	23,3	25,5	652						



SEMANA POSTRE CASERO INFANTIL y 2º TURNO

SEMANA POSTRE CASERO 1º y 3º TURNO