

**VEGETARIANO**

**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
<b>LUNDI/LUNES</b>				<b>MARDI/MARTES</b>				<b>MERCREDI/MIÉRCOLES</b>				<b>JEUDI/JUEVES</b>				<b>VIERNES</b>			
																<p><b>3/9/2021</b> Ensalada de pasta</p> <p>Tomate asado relleno</p> <p>G: Lechuga / Pan</p> <p>Fruta variada / Fruits variés</p> <p>64,5 17,5 21,5 505</p>			
<b>6/9/2021</b>				<b>7/9/2021</b>				<b>8/9/2021</b>				<b>9/9/2021</b>				<b>10/9/2021</b>			
Vichyssoise				Ensalada de lentejas				Paella de verduras				Col gratinada al horno con bechamel				Macarrones Eco con tomate			
Hamburguesa vegetal a la plancha				Pisto de verduras				Ensalada completa				Tortilla francesa				Hummus de garbanzos con bastones de crudités de pepino y zanahoria			
G: Picadillo verduras crudités aliñadas/ Pan				Pan				Pan				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	21,2	43,2	539,2	59,5	29,4	10,5	492	25,5	22,5	23,4	453,4	36,4	11,3	32,5	492,5	24,63	26,95	24,31	468,5
<b>13/9/2021</b>				<b>14/9/2021</b>				<b>15/9/2021</b>				<b>16/9/2021</b>				<b>17/9/2021</b>			
Arroz tres delicias				Guisantes con patata dado y huevo duro				Cus cús con verduras				Acelga salteadas con sofrito de ajo				Ensalada de garbanzos			
Tronquitos de calabacín rellenos al horno				Ensalada completa				Verduras al horno				Huevos revueltos				Canelones de espinacas			
Pan				Pan				Pan				G: Patatas fritas/ Pan				G: Lechuga / Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				<b>HELADO</b> /Fruta variada / Fruits variés			
24,63	26,95	24,31	468,5	29,5	19,2	35,4	325,6	41,2	19,3	31,2	489,5	61,4	30,4	9,5	502,5	81,3	21,9	26,4	636,4
<b>20/9/2021</b>				<b>21/9/2021</b>				<b>22/9/2021</b>				<b>23/9/2021</b>				<b>24/9/2021</b>			
Brócoli con patata y sofrito de pimentón				Ensalada de lentejas				Arroz con tomate				Vichyssoise				Fideúa de verduras			
Tortilla francesa				Hamburguesa vegetal				Pisto de verduras				Falafell casero				Ensalada completa			
G: Pimientos rojos				G: Verduritas /Pan				Pan				G: Picadillo verduras crudités aliñadas/ Pan				Pan			
Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				<b>BIZCOCHO CASERO</b> / Fruta variada / Fruits variés				<b>BIZCOCHO CASERO</b> / Fruta variada / Fruits variés			
61,4	30,4	10,5	508,5	64,5	17,5	21,5	605	69,4	20,1	21,4	625,5	35,07	21,2	43,2	539,2	25,5	22,5	23,4	453,4
<b>27/9/2021</b>				<b>28/9/2021</b>				<b>29/9/2021</b>				<b>30/9/2021</b>							
Arroz tres delicias				Panaché de verduras al vapor				Ensalada de garbanzos				Ensalada de pasta							
Hummus de lentejas con bastones de crudités				Canelones de espinacas				Tronquitos de calabacín rellenos				Hamburguesa vegetal							
G: Verduritas/ Pan				G: Gajos de tomate/ Pan				G: Ensalada de lechuga y zanahoria/ Pan				G: Verduras variadas/ Pan							
Fruta variada / Fruits variés				<b>Natilla</b> /Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés				Fruta variada / Fruits variés							
24,63	26,95	24,31	468,5	81,3	21,9	26,4	636,4	59,5	29,4	10,5	492	74,3	32,2	24,5	643,5				

