

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - JUNIO 2022

KCAL / PLATO  
MENÚ BASAL

Kcal Prot Hc lip  
**LUNDI/LUNES**

Kcal Prot Hc lip  
**MARDI/MARTES**

Kcal Prot Hc lip  
**MERCREDI/MIÉRCOLES**

Kcal Prot Hc lip  
**JEUDI/JUEVES**

Kcal Prot Hc lip  
**VENDREDI/VIERNES**

  
Nura Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º ABA0079

6/6/2022

47,64 kcal-Tricolor (brócoli, patata, zanahoria)  
**121,00 kcal Guiso ribereño (magro de cerdo con verduras)**

13/6/2022

248,54 kcal -Arroz con tomate  
128,24 kcal -Salchichas frescas de cerdo al vino blanco  
15,00 kcal-G: Lechuga

20/6/2022

47,64 kcal-Espinacas con dados de patata salteadas  
157,60 Kcal -Albóndigas mixtas (cerdo/vacuno) con tomate  
24 kcal- G: Pimientos rojos asados

27/6/2022

47,64 kcal-Ensalada con patata y verduras  
187,6 Kcal -Albóndigas mixtas (ternera/cerdo) en salsa de champiñones

7/6/2022

254,4 kcal -Paella de verduras  
142,97 kcal- Limanda empanada  
15,00 kcal-G: Lechuga  
129 kcal -Natilla

14/6/2022

95,6 kcal- Guisantes con zanahoria y patata dado  
125,00 kcal Estofado de pavo  
33 kcal- G: Verduritas

21/6/2022

248,54 kcal Spaguettis con tomate  
**136,00 kcal -Salteado de pollo con verduras**

28/6/2022

**206,45 kcal -Crema fría de lentejas con costrones**  
142,97 kcal- Pescadilla a la romana  
15,00 kcal-G: Lechuga y tomate

1/6/2022

37,64 kcal- Judías verdes con patata salteadas  
121,00 kcal - Lomo de cerdo a la plancha  
15,00 kcal-G: Lechuga y tomate

8/6/2022

47,5 kcal- Acelgas rehogadas con patata y bacon  
121,00 kcal -Pechuga de pavo a la plancha  
15,00 kcal-: Lechuga

15/6/2022

248,54 kcal -Macarrones con tomate y queso  
121,00 kcal - Lomo adobado  
33 kcal- G: Pisto de verduras

22/6/2022

37,64 kcal- Brócoli con zanahoria  
**197,6 Kcal -APastel de carne (carne mixta: vacuno/cerdo con puré de patata)**

29/6/2022

37,64 kcal- Judía verde con patatas  
137,60 Kcal - amoncitos pollo asados al limón  
15,00 kcal-G: Lechuga

2/6/2022

95,6 kcal- Ensalada de Guisantes(tomate natural, maíz y huevo)  
142,97 kcal -Pescadilla en salsa marinera  
39,4 kcal - G: Zanahoria dado

9/6/2022

222,00 kcal- Spaguettis con tomate, orégano y queso  
**157,60 Kcal -Filete ruso mixto (ternera/cerdo) en salsa española**  
33 kcal- G: Verduritas

16/6/2022

37,64 kcal- judías verdes con patatas  
**142,97 kcal -Merluza a la vizcaína**

23/6/2022

206,45 kcal -Ensalada de lentejas  
121,00 kcal -Pechuga de pavo a la plancha  
35,27 kcal-G: Gajos de tomate

30/6/2022

248,54 kcal -Arroz con tomate  
**212 kcal San Jacobos**  
220,67 kcal- G: **Patatas fritas**  
**152 kcal- Helado**

3/6/2022

248,54 kcal -Arroz con tomate  
175,1 kcal-Pechuga de pollo empanadas al ajillo  
33 kcal- G: Pisto de verduras

10/6/2022

206,45 kcal -Empedrado de garbanzos  
130 Kcal -Pollo asado al horno  
**225,67 kcal-G: Patata panadera**

17/6/2022

56,4kcal -Gazpacho casero  
121,00 kcal Pechuga de pollo a la plancha  
39,4 kcal - G: Zanahoria rallada

24/6/2022

254,5 kcal -Arroz con tomate y york  
142,97 kcal- Halibut empanado  
33 kcal- G: Verduritas