

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - JUNIO 2022

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  
VENDEDI/VIERNES

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º ABA00079



1/6/2022

Judías verdes con patata salteadas  
Parrillada de verduras  
Lomo de cerdo a la plancha  
G: Lechuga y tomate / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

499,85 23,95 25,66 30,02

8/6/2022

Acelgas rehogadas con patata y bacon  
Menestra  
Pechuga de pavo a la plancha  
G: Lechuga / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

635,52 36,39 64,63 22,14

15/6/2022

Macarrones con tomate y queso  
Ensalda de pasta  
Lomo adobado  
G: Pisto de verduras / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

606 31,76 63,1 21

22/6/2022

Brócoli con zanahoria  
Fritada aragonesa  
Pastel de carne (carne mixta: vacuno/cerdo con puré de patata)  
Fruta variada / Fruits variés

486,8 23,15 25,66 28,31

29/6/2022

Judía verde con patatas  
Gazpacho casero  
Jamonicitos pollo asados al limón  
G: Lechuga / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

489,5 22,4 24,5 30,5

2/6/2022

Ensalada de Guisantes (tomate natural, maíz y huevo)  
Ensalada de Garbanzos  
Pescadilla en salsa marinera  
G: Zanahoria dado / Pan  
Yogur / Fruta variada

588,54 30,48 72,87 23,32

9/6/2022

Spaguettis con tomate, orégano y queso  
Cous cous de verduras  
Filete ruso mixto (ternera/cerdo) en salsa española  
G: Verduritas / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

671 25,68 65,01 37

16/6/2022

Judías verdes con patatas  
Ensalada alemana  
Merluza a la vizcaína  
Pan  
Yogur / Fruta variada

463,6 38,06 27,46 24,8

23/6/2022

Ensalada de lentejas  
Salteado de garbanzos con verduras  
Pechuga de pavo a la plancha  
G: Gajos de tomate / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

512,5 18,5 59,3 17,5

30/6/2022

Arroz con tomate  
Ensalada tropical  
**MENÚ FIN DE CURSO!!!**  
San Jacobos  
G: Patatas fritas / Pan  
Helado / Fruta variada

615 31,03 59,5 22,5

3/6/2022

Arroz con tomate  
Ensalada aragonesa  
Pechuga de pollo empanadas al ajillo  
G: Pisto de verduras / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

565,5 28,3 69,5 21,2

10/6/2022

Empedrado de garbanzos  
Salteado de lentejas con verduras  
Pollo asado al horno  
G: Patata panadera / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

692,05 35,45 68,1 30,05

17/6/2022

Gazpacho casero  
Ensalada variada con fruta  
Pechuga de pollo a la plancha  
G: Zanahoria rallada / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

415,65 14,68 37,06 19,7

24/6/2022

Arroz con tomate y york  
Ensalada variada  
Halibut empanado  
G: Verduritas / Pan  
Yogur / Fruta variada

553,5 28,3 58,5 19,5

6/6/2022

Tricolor (brócoli, patata, zanahoria)  
Ensalada de judías verdes  
Guiso ribereño (magro de cerdo con verduras)  
Pan  
Fruta variada / Fruits variés

431,66 22,19 33,22 19,85

13/6/2022

Arroz con tomate  
Arroz tres delicias  
Salchichas frescas de cerdo al vino blanco  
G: Lechuga / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

641,92 33,19 69,83 21,44

20/6/2022

Espinacas con dados de patata salteadas  
Ensalada de judías verdes redondas  
Albóndigas mixtas (cerdo/vacuno) con tomate  
G: Pimientos rojos asados / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

475,5 21,5 22,3 31,5

27/6/2022

Ensalada con patata y verduras  
Panaché de verduras  
Albóndigas mixtas (ternera/cerdo) en salsa de champiñones  
Pan  
Fruta variada / Fruits variés

696,6 21,5 42,1 31,8

7/6/2022

Paella de verduras  
Arroz con salchichas  
Limanda empanada  
G: Lechuga / Pan  
Natilla / Fruta variada

461,2 38,06 27,46 24,8

14/6/2022

Guisantes con zanahoria y patata dado  
Ensalada de frijoles  
Estofado de pavo  
G: Verduritas / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

414,24 14,79 34,45 28,08

21/6/2022

Spaguettis con tomate  
Fideúa de verduras  
Salteado de pollo con verduras  
Pan  
Fruta variada / Fruits variés

602 30,5 61,3 19,5

28/6/2022

Crema fría de lentejas con costrones  
Ensalada de alubias blancas  
Pescadilla a la romana  
G: Lechuga y tomate / Pan  
Fruta variada / Fruits variés

522,07 19,95 61,24 18,37