

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE - JUNIO 2022

MENÚ VEGETARIANO

Kcal	Prot	Hc	lip	Kcal	Prot	Hc	lip	Kcal	Prot	Hc	lip	Kcal	Prot	Hc	lip	Kcal	Prot	Hc	lip
LUNDI/LUNES				MARDI/MARTES				MERCREDI/MIÉRCOLES				JEUDI/JUEVES				VENDREDI/VIERNES			
								1/6/2022 Judías verdes con patata saiteadas				2/6/2022 Ensalada de garbanzos				3/6/2022 Arroz con tomate			
								Tronquitos de calabacín rellenos de atún G: Lechuga y tomate / Pan Fruta variada / Fruits variés				Tomates asados al horno G: Zanahoria dado / Pan Yogur / Fruta variada				Tortilla francesa G: Pisto de verduras / Pan Fruta variada / Fruits variés			
								457,5	16	63,4	21,4	452,5	29,4	42,3	19,4	595,6	19,5	61,5	2,5
6/6/2022				7/6/2022				8/6/2022				9/6/2022				10/6/2022			
Tricolor (brócoli, patata, zanahoria)				Paella de verduras				Menestra				Spaguettis con tomate, orégano y queso				Empedrado de garbanzos			
Ensalada completa con atún y fruta Pan Fruta variada / Fruits variés				Tomates rellenos de verduras y lentejas G: Lechuga / Pan Natilla / Fruta variada				Huevos rellenos G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Hamburguesa vegetal G: Verduritas / Pan Fruta variada / Fruits variés				Ensalada de lechuga y tomate G: Patata panadera / Pan Fruta variada / Fruits variés			
532	35,32	45,6	44,5	452,5	29,4	42,3	19,4	425,3	16,8	32,5	29,5	325,6	15,14	29,5	35,4	452,5	29,4	42,3	19,4
13/6/2022				14/6/2022				15/6/2022				16/6/2022				17/6/2022			
Arroz con tomate				Guisantes con zanahoria y patata dado				Macarrones con tomate y queso				Judías verdes con patatas				Gazpacho casero			
Tortilla francesa G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				Ensalada variada Pan Fruta variada / Fruits variés				Pisto de verduras con atún Pan Fruta variada / Fruits variés				Falafell casero Pan Yogur / Fruta variada				Huevos revueltos G: Zanahoria rallada / Pan Fruta variada / Fruits variés			
595,6	19,5	61,5	2,5	534	37,5	44,5	44,5	432	18	29,5	35,4	472,5	31,2	44,3	21	491	32,5	43,2	51,3
20/6/2022				21/6/2022				22/6/2022				23/6/2022				24/6/2022			
Ensalada de judías verdes redondas				Spaguettis con tomate				Brócoli con zanahoria				Ensalada de lentejas				Arroz con tomate y york			
Hamburguesa vegetal G: Pimientos rojos asados / Pan Fruta variada / Fruits variés				Salteado de verduras con atún Pan Fruta variada / Fruits variés				Pastel de verduras (verduras con puré de patata) Fruta variada / Fruits variés				Lasaña vegetal G: Gajos de tomate / Pan Fruta variada / Fruits variés				Ensalada completa con verduras y huevo duro Pan Yogur / Fruta variada			
475	30	41	22	432	18	29,5	35,4	459,6	11,87	36,22	22,22	452,5	29,4	42,3	19,4	432	31,5	29,5	35,4
27/6/2022				28/6/2022				29/6/2022				30/6/2022							
Ensalada con patata y verduras				Crema fría de lentejas con costrones				Judía verde con patatas				Arroz con tomate							
Tortilla francesa Pan Fruta variada / Fruits variés				Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria y fruta) Pan Fruta variada / Fruits variés				Tomates rellenos de atún G: Lechuga / Pan Fruta variada / Fruits variés				MENÚ FIN DE CURSO!!! Huevos rellenos G: Patatas fritas / Pan Helado / Fruta variada							
525,5	38,2	49,2	45,2	483	29,5	41,4	50,5	429,5	16,5	23,2	21,5	635,6	21,5	98,5	12,28				

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