

LYCEE FRANÇAIS MOLIÈRE



MENÚ BASAL - Diciembre 2022

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
															1					2																			
															Macarrones Napolitana (tomate, albahaca y queso rallado) Borrajitas con patatas					Judías verdes con zanahoria dados rehogadas Alubias blancas estofadas																			
															Pollo a tiras salteados con verduras y soja Verduras / Pan Integral Fruta variada					Merluza marinera Pan Yogur/ Fruta variada																			
KCal	Prot	HC	Lip		KCal	Prot	HC	Lip		KCal	Prot	HC	Lip		KCal	615	Prot	28	HC	65	Lip	21	KCal	435	Prot	27	HC	38	Lip	24									
5					6					7					8					9																			
Puré de zanahoria, puerro y patata con costrones Patatas guisadas con verduras										Coditos a la carbonara Parrillada de verduras																													
Filete de magro a la plancha Lechuga / Pan Fruta variada					FIESTA					Jamoncitos de pollo asado Lechuga / Pan Fruta variada					FIESTA					FIESTA																			
KCal	425	Prot	20	HC	35	Lip	27		KCal	Prot	HC	Lip		KCal	621	Prot	29	HC	68	Lip	31	KCal	Prot	HC	Lip		KCal	Prot	HC	Lip									
12					13					14					15					16																			
Sopa de estrellitas Guisantes con huevo duro y patata dado					Crema de calabaza y naranja Panaché de verduras al vapor					Macarrones con tomate Cous cous de verduras					Entrée Salade de lentilles et betteraves avec vinaigrette Endibes aux poires à la sauce dijonnaise					Sopa de verduras Acelgas con sofrito de jamón																			
Albóndigas de merluza en salsa de verduras Verduras / Pan Fruta variada					Escalope de pollo en salsa de mostaza y arroz Arroz condimentado / Pan Fruta variada					Fogonero al Orio Lechuga / Pan Integral Yogur / Fruta variada					Plat principal Saucisse et Gratin Dauphinois Tarte aux pommes / Fruits variés					Tortilla de patata Loncha de queso / Pan Fruta variada																			
KCal	433	Prot	23	HC	45	Lip	22	KCal	470	Prot	15	HC	45	Lip	26	KCal	605	Prot	25	HC	71	Lip	29	KCal	628	Prot	23	HC	54	Lip	40	KCal	436	Prot	26	HC	39	Lip	27
19					20					21					22					23																			
Lentejas con verduras Ensalada templada de verduras					SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO COCIDO (GARBANZOS, CHORIZO, MORCILLA, CARNE) LECHUGA / Fruta variada					Paella mixta Brócoli con patata y zanahoria Pechugas de pollo a la plancha Lechuga / Pan Fruta variada					Spaguettis con tomate y queso Ensalada variada con fruta y verdura MENU ESPECIAL NAVIDAD!!! San Jacobos con patatas fritas Postre Navideño / Fruta variada					FIESTA																			
KCal	562	Prot	31	HC	64	Lip	19	KCal	460	Prot	27	HC	25	Lip	24	KCal	534	Prot	27	HC	65	Lip	23	KCal	695	Prot	31	HC	72	Lip	31	KCal	Prot	HC	Lip				

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