

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



KCAL/PLATO-MENÚ BASAL- Marzo 2023

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
kcal				kcal				kcal				kcal				kcal			
KCal	Prot	HC	Lip	KCal	Prot	HC	Lip	KCal	Prot	HC	Lip	KCal	Prot	HC	Lip	KCal	Prot	HC	Lip
6				7				8				9				10			
283 Acelgas con patata y sofrito de bacon				194 Judías verdes con patatas salteadas				255 Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria)				250 Oeufs à la béchamel				249 Lentejas guisadas con verduras			
168 Halibut empanado				267 Canelones de carne				189 Pechugas empanadas				232 Pechuga de pollo a la plancha				205 Medallones de Salmón y Calabaza a la plancha			
37 Zanahoria rallada				146 Pan				37 Zanahoria rallada				15 Lechuga				15 Lechuga			
81 Fruta variada				81 Fruta variada				81 Fruta variada				87 Fruta variada				71 Yogur			
146 Pan				81 Fruta variada				81 Fruta variada				146 Pan Integral				146 Pan			
715 KCal				688 KCal				708 KCal				742 KCal				686 KCal			
13				14				15				16				17			
275 Lentejas estofadas a la jardinera con arroz integral				129 Crema de zanahoria y puerro				271 Arroz tres delicias				194 Judías verdes con dados de zanahoria				262 Macarrones con tomate y queso rallado			
187 Albóndigas de merluza en salsa				216 Jamoncitos de pollo asados al limón y romero				213 Lomo de cerdo a la plancha				253 Tortilla de patatas				176 Fogonero a la plancha			
146 Pan				114 Patatas fritas				37 Zanahoria rallada				52 Loncha de queso				15 Lechuga			
170 Natilla de vainilla				81 Fruta variada				81 Fruta variada				81 Fruta variada				87 Fruta variada			
778 KCal				686 KCal				748 KCal				726 KCal				686 KCal			
20				21				22				23				24			
204 Panaché de verduras al vapor				50 Ensalada niçoise				262 Alubias pintas con verduras				290 Paella mixta (verduras y carne)				170 Sopa de fideos			
208 Magro de cerdo a la plancha				581 Hachis parmentier				213 Pescadilla a la romana				222 Revuelto de champiñones				254 Pollo al chilindrón			
55 Dados de tomate				125 Actimel				15 Lechuga				37 Zanahoria rallada				146 Pan			
81 Fruta variada				81 Fruta variada				81 Fruta variada				81 Fruta variada				81 Fruta variada			
146 Pan				81 Fruta variada				146 Pan				146 Pan				78 Pimientos rojos asados			
694 KCal				756 KCal				717 KCal				776 KCal				729 KCal			
27				28				29				30				31			
207 Brócoli, Coliflor, Patata y Zanahoria al vapor				298 Spaguettis con tomate y atún				240 Garbanzos estofados con verduras				181 Sopa de estrellitas				225 Patatas guisadas con verduras			
220 Albóndigas mixtas con salsa a la jardinera				180 Gallineta a la plancha				151 Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana				303 Tortilla de patata y calabacín				185 Merluza en salsa			
65 Verduritas				15 Lechuga				116 Manzana asada				15 Lechuga				65 Guisantes y verduras			
81 Fruta variada				81 Fruta variada				81 Fruta variada				71 Yogur				146 Pan			
146 Pan				146 Pan				146 Pan				146 Pan Integral				81 Fruta variada			
719 KCal				720 KCal				734 KCal				716 KCal				702 KCal			

Nuria Abia Lázaro
 Dietista - Nutricionista
 Coleg. N.º 6A00079