

COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



MENÚ BASAL .- Abril 2023

LUNES 3					MARTES 4					MIÉRCOLES 5					JUEVES 6					VIERNES 7																																					
 Nuria Abia Lázaro Dietista - Nutricionista Coleg. N.º ABA00079					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA																																					
																									KCal	Prot	HC	Lip	10	KCal	Prot	HC	Lip	11	KCal	Prot	HC	Lip	12	KCal	Prot	HC	Lip	13	KCal	Prot	HC	Lip	14								
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA																																					
KCal	Prot	HC	Lip	17	KCal	Prot	HC	Lip	18	KCal	Prot	HC	Lip	19	KCal	Prot	HC	Lip	20	KCal	Prot	HC	Lip	21																																	
194	Judías verdes con patatas y sofrito	240	Garbanzos estofados con verduras	299	Spaguettis con tomate y queso rallado	178	Tomate à la provençale	129	Puré de verduras	200	Filete ruso en salsa de tomate	253	Tortilla de patatas	180	Merluza a la plancha	275	Fricassé de poulet avec du riz	208	Magro de cerdo a la plancha	84	Pimientos rojos	15	Lechuga	68	Pisto de verduras	198	Clafoutis aux pommes	114	Patatas fritas	81	Fruta variada	71	Yogur / Fruta variada	81	Fruta variada	146	Pan	81	Fruta variada	146	Pan	146	Pan	146	Pan	146	Pan	705		725		774		797		678	
24					25					26					27					28																																					
FIESTA					255	Tricolor(Brócoli, patata y zanahoria)	249	Lentejas guisadas con verduras	295	PAPAS CON MOJO ROJO	194	Judías verdes redondas salteadas con zanahoria	230	Canelones de atún	198	Escalope de pollo en salsa de mostaza	246	RANCHO CANARIO	310	Fogonero al horno con cama de patata panader	146	Pan	146	Pan	71	YOGUR	146	Pan	81	Fruta variada	81	Fruta variada	81	Fruta variada	81	Fruta variada	712		674		693		731														

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"