



# COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



## MENÚ BASAL .-NOVIEMBRE 2023 SERESCA



### LUNES

6

Sopa de fideos  
Crema de calabaza y zanahoria  
Albóndigas mixtas (T/C) con tomate  
Pimientos asados /Pan  
Fruta variada

KCal 691 Prot 52 HC 39 Lip 25  
**13**

Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria)  
Acelgas con sofrito de jamón

Canelones de carne  
Pan  
Fruta variada

KCal 699 Prot 51 HC 98 Lip 9  
**20**

Judías verdes salteados con zanahoria  
Crema de verduras

Ternera guisada con verduritas  
Verduritas / Pan  
Fruta variada

KCal 686 Prot 36 HC 77 Lip 22  
**27**

Sopa de fideos italianos  
Pisto de verduras

Lomo de cerdo a la plancha  
Lechuga / Pan  
Fruta variada

KCal 699 Prot 45 HC 65 Lip 23  
**28**

KCal 747 Prot 43 HC 83 Lip 21

### MARTES

#### Entrée

Chou -fleur à l'ail

Carottes râpées avec vinaigrette

#### Plat principal

Poulet à la sauce dijonnaise avec riz pilaf

#### Pain / Fruits Variés

KCal 704 Prot 55 HC 89 Lip 23

**14**

Lentejas a la jardinera  
Guisantes con patata y zanahoria dado

#### Filete de bacalao empanado

Lechuga / Pan

#### Yogur / Fruta variada

KCal 712 Prot 56 HC 99 Lip 25  
**21**

Sopa de estrellitas

Sopa minestrone

#### Pechuga de pollo a la plancha

Dados de tomate / Pan

#### Fruta variada

KCal 694 Prot 35 HC 65 Lip 19  
**28**

Arroz a la aragonesa

Cous cous de verduras

#### Merluza a la plancha

Ensalada / Pan

#### Yogur / Fruta variada

KCal 747 Prot 43 HC 83 Lip 21

### MIÉRCOLES

8

Puré de verduras  
Judías verdes con patatas

Pescadilla a la romana  
Ensalada de lechuga y tomate /Pan

Fruta variada

KCal 705 Prot 45 HC 89 Lip 21  
**15**

Arroz con tomate  
Cous cous de verduras

Filete de pavo a la plancha  
Lechuga y zanahoria / Pan

Fruta variada

KCal 748 Prot 45 HC 91 Lip 21  
**22**

Arroz tres delicias

Tallarines fritos chinos

#### JORNADA CHINA!!!



Rollitos primavera

Ensalada china

#### Flan chino mandarín / Fruta variada

KCal 695 Prot 46 HC 99 Lip 25  
**29**

Garbanzos estofados con verduras

Patatas a la riojana

#### Pollo asado con salsa de manzana

Manzana asada / Pan

#### Fruta variada

KCal 746 Prot 39 HC 108 Lip 13  
**30**

Garbanzos guisados con verduras

Alubias blancas estofadas

#### Tortilla francesa

#### Loncha de queso / Pan Integral

Fruta variada

KCal 686 Prot 45 HC 81 Lip 29  
**16**

Sopa maravilla con verduras

Crema de verduras

KCal 702 Prot 45 HC 91 Lip 16  
**23**

Huevos en salsa aurora

#### Pan Integral

POSTRE CASERO / Fruta variada

KCal 787 Prot 58 HC 99 Lip 32  
**24**

Acelgas con patatas

Espinacas gratinadas

Albóndigas de merluza en salsa marinera

#### Pan Integral

Fruta variada

KCal 760 Prot 45 HC 81 Lip 29  
**30**

Tortilla de patata

Lechuga/ Pan

Fruta variada

### VIERNES

10

Macarrones con tomate y chorizo  
Fideúa con verduras

Gallineta a la plancha  
Pisto / Pan

Yogur / Fruta variada

KCal 717 Prot 45 HC 81 Lip 29  
**17**

Crema de zanahoria y naranja  
Panaché de verduras al vapor

Jamoncitos de pollo asados al limón  
Patatas fritas / Pan

Fruta variada

KCal 686 Prot 40 HC 75 Lip 22  
**24**

Alubias pintas con verduras  
Crema de lentejas

Tortilla de patata  
Lechuga/ Pan

Fruta variada

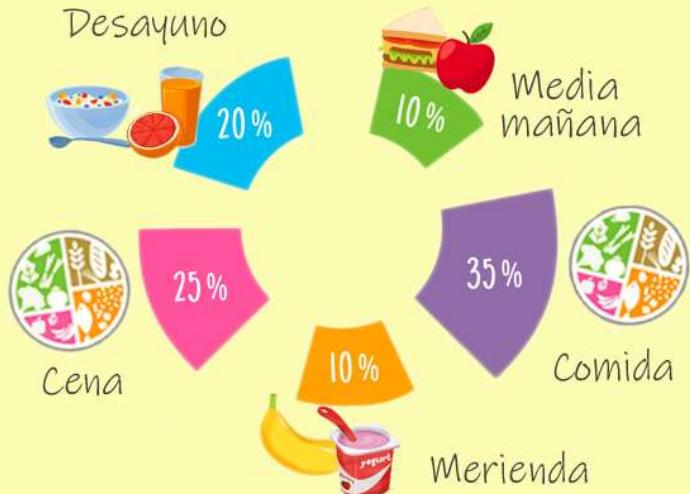
KCal 760 Prot 45 HC 81 Lip 29  
**30**

"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"

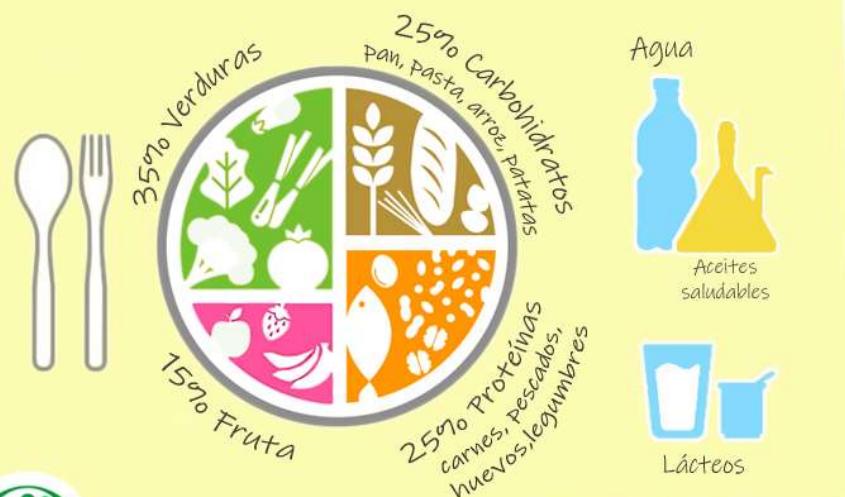


# EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

### SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

## CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

### Frutas y Verduras

Las frutas y verduras han de ser abundantes en nuestra dieta, tanto crudas como ligeramente cocidas (la cocción prolongada destruye las **vitaminas**). Su aportación de **vitamina C**, carotenos, **hidratos de carbono**, **fibra**, **ácido fólico** y sales **minerales** son imprescindibles para nuestro organismo.



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

[www.seresca.es](http://www.seresca.es)