

# COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



# MENÚ BASAL .-FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			220 Potaje de lentejas a la riojana 205 Pescadilla al horno 80 Dados de tomate 102 Fruta Variada 150 Pan 757	271 Arroz con tomate 296 SALCHICHAS FRESCAS CON LECHUGA 165 HELADO 732
5	6	7	8	9
270 Paella de verduras 180 Gallineta plancha 40 Lechuga 102 Fruta Variada 150 Pan 742	210 Crema de legumbre 223 Tortilla de patata 80 Dados de tomate 102 Yogur / Fruta variada 150 Pan 765	220 Judía verde con patatas 230 Guiso de pavo con verduras 35 Verduritas 102 Fruta Variada 150 Pan 737	270 Spaguettis con tomate 253 Longaniza fresca con lechuga 150 Pan 102 Fruta Variada 775	225 Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria) 230 Pechuga de pollo a la plancha 81 Manzana asada 102 Fruta Variada 150 Pan 788
12	13	14	15	16

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

19	20	21	22	23
210 Crema de verduras 210 Tortilla francesa 69 Loncha de queso 102 Fruta Variada 150 Pan 741	185 ENSALADA 310 FISH & CHIPS 150 Pan 102 Fruta Variada 747	260 Alubias pintas con arroz y verduras 198 Jamoncitos pollo al horno con manzana asada 81 Manzana asada 102 Fruta Variada 150 Pan 791	230 Acelgas con patatas 235 Estofado de ternera a la jardinera 165 Arroz Integral 102 Fruta Variada 732	220 Sopa de estrellitas 235 Filete de magro a la plancha 40 Lechuga 102 Fruta Variada 150 Pan 747
26	27	28	29	
250 Macarrones con tomate 210 Lomo de cerdo a la plancha 68 Ensalada de lechuga y zanahoria 102 Fruta Variada 150 Pan 780	240 Garbanzos estofados a la jardinera 230 Albondigas mixtas (T/C) con tomate 75 Pimiento rojo asado 102 Fruta Variada 150 Pan 797	210 Puré de verduras 263 Merluza en salsa verde 102 Fruta Variada 150 Pan 725	235 SOPA BOULLABEISE 195 POLLO À LA PROVENÇALE 150 Pain 160 TARTA TATIN 740	

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º 4640/2079

**"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"**