

# COLEGIO LYCEE FRANCÉS MOLIERE



# MENÚ BASAL .-MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		<b>FIESTA</b>	250 Macarrones con tomate 215 Pescadilla al horno 40 Lechuga 73 Yogur 150 Pan 728	180 Sopa de fideos 230 Jamoncitos de pollo asados 63 Manzana asada 102 Fruta variada 150 Pan 725
		8	9	10
220 Lentejas a la jardinera 223 Tortilla de patata 80 Dados de tomate 102 Fruta variada 150 Pan 775	230 Ensalada kartoffelsalat 285 Curry wurst con patatas fritas 102 Fruta variada 150 Pan 767	225 Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria) 230 Guiso de pavo a la jardinera 35 Verduritas 102 Fruta variada 150 Pan 742	216 Ensalada parisina 268 Pollo a la provençal 95 Natilla 150 Pan 729	232 Arroz caldoso portugues 221 Bacalao empanado 40 Lechuga 102 Fruta variada 150 Pan 745
		15	16	17
225 Ensalada belga liégeoise 253 Albondigas con salsa de frutas 102 Fruta variada 150 Pan 730	267 Paella valenciana 210 Chuleta de cerdo a la riojana 75 pimientos asados 73 Yogur 150 Pan 775	210 Puré de patata y zanahoria 230 Pechuga de pollo a la plancha 40 Lechuga 102 Fruta variada 150 Pan 732	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>
		22	23	24
261 Arroz con tomate 216 Huevos Villarraig 40 Lechuga 102 Fruta variada 150 Pan 769	220 Garbanzos guisados con verduras 230 Jamoncitos pollo al horno 76 Patata panadera asada 102 Fruta variada 150 Pan 778	215 Ensaladilla rusa 180 Gallineta a la plancha 86 Ensalada de lechuga y tomate 102 Fruta variada 150 Pan 733	215 Judías verdes con zanahoria 281 Estofado de ternera a la jardinera con arroz 102 Fruta variada 150 Pan 748	268 Coditos con tomate 230 Pechuga de pavo a la plancha 40 Lechuga 73 Yogurt 150 Pan 761
		29	30	31
221 Judía verde con patatas 230 Filete ruso (T/C) en salsa española 35 Verduritas 102 Fruta variada 150 Pan 738	225 Acelga con patatas y sofrito 213 Limanda empanada 86 Ensalada de lechuga y zanahoria 102 Fruta variada 150 Pan 776	250 Macarrones con tomate 230 Jamoncitos de pollo asados 40 Lechuga 102 Fruta variada 150 Pan 772	216 Guisantes con dados de zanahoria y tomate 223 Tortilla de patata 40 Lechuga 98 POSTRE CASERO (QUESADA) 150 Pan 727	261 Arroz con tomate 216 Merluza en salsa verde 102 Fruta variada 150 Pan 729

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º ABA00079

**"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"**