

LICEO FRANCÉ VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Octubre 2024

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal
(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**



*Buffet de ensaladas todos los días

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA VEGETARIANO 1			
	Puré de zanahoria y calabaza ECO Huevos revueltos con queso G: Ensalada de arroz Fruta variada ECO	Salmorejo con picadillo de huevo Lasaña de ternera G: Calabacín salteado Fruta variada ECO	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Gelatina de fresa o Fruta	Macarrones tres quesos Lomo de cerdo en salsa de manzana G: Zanahoria rehogada Fruta variada
	KCal 702 HC 87 Prot 30 Lip 20	KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15	KCal 745 HC 87 Prot 34 Lip 33	KCal 706 HC 72 Prot 26 Lip 21
DÍA VEGETARIANO 7	DÍA VEGETARIANO 8	DÍA VEGETARIANO 9	★ 10	DÍA VEGETARIANO 11
Crema coliflor con queso Lasaña de verduras G: Ensalada Fruta variada	Wok de verduras Hamburguesa de ternera G: Farfalle tricolor Yogur de sabores o Fruta	Alubias blancas guisadas Ragú de cerdo G: Tomates asados Natilla de chocolate o Fruta	CM1 PIVOINE Gazpacho Pollo asado G: Patatas fritas Macedonia de frutas naturales	Arroz tres delicias Merluza en salsa de zanahoria G: Calabacín salteado Queso o Fruta variada
KCal 711 HC 87 Prot 35 Lip 32	KCal 574 HC 63 Prot 32 Lip 15	KCal 604 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 612 HC 79 Prot 27 Lip 24	KCal 692 HC 57 Prot 29 Lip 18
DÍA VEGETARIANO 14	DÍA VEGETARIANO 15	DÍA VEGETARIANO 16	JORNADA INTERNACIONAL 17	DÍA VEGETARIANO 18
Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa G: Ratatouille Fruta variada ECO	Judías verdes con tomate Tortilla francesa G: Pasta salteada Yogur de sabores o Fruta	Coliflor gratinada Estofado de ternera G: Patatas al horno Fruta variada	JORNADA INTERNACIONAL Leipziger allerlei Salchichas frankfurt  G: Puré de zanahorias Bizcocho con crema de frutos rojos	Alubias pintas estofadas Jamoncitos en salsa de limón G: Arroz salteado Fruta variada ECO
KCal 576 HC 78 Prot 27 Lip 23	KCal 574 HC 63 Prot 32 Lip 15	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 661 HC 85 Prot 29 Lip 21
★ 21	DÍA VEGETARIANO 22	JORNADA FRANCESA 23	JORNADAS PEDAGÓGICAS 24	DÍA VEGETARIANO 25
CM2 JASMINE Judías verdes con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa G: Arroz blanco Quesito o Fruta variada	Crema de calabacín con queso Pasta gratinada con verduras Macedonia de fruta natural	JORNADA FRANCESA Soup aux legumes Poulet basquaise G: Patatas al horno Flan parisien 	JORNADAS PEDAGÓGICAS	
KCal 712 HC 88 Prot 39 Lip 32	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 572 HC 74 Prot 29 Lip 25		
DÍA VEGETARIANO 28	DÍA VEGETARIANO 29	DÍA VEGETARIANO 30	DÍA VEGETARIANO 31	



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

