

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

ENERO 2025



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3

6 7 8 9 10

VUELTA AL COLE

Quinoa con verduras
Albóndigas a la jardinera
G: Patata dado

Roscón de Reyes

Macarrones al pesto
Merluza en salsa de limón
G: Zanahorias baby
Yogur de sabores o Fruta

Crema de calabacín ECO
Jamoncitos de pollo al horno
G: Rattatouille
Fruta variada

KCal 649 HC 81 Prot 24 Lip 21

KCal 602 HC 72 Prot 26 Lip 23

KCal 563 HC 59 Prot 26 Lip 17

13

14

15

16

17

Judías verdes con tomate casero
Salmón al horno con salsa tártara
G: Arroz blanco
Fruta variada ECO

Espaguetis con boloñesa de salchichas
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Dados de calabaza
Compota de frutas

Sopa de verduras c/estrellas
Ternera a la jardinera
G: Brócoli gratinado
Yogur de sabores o Fruta

DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Arroz con salsa de tomate casera
Croquetas de jamón
G: Ensalada mixta
Macedonia de frutas naturales

DÍA VEGETARIANO
Lentejas a la hortelana
Huevos revueltos
G: Verduras en tempura
Quesito o Fruta

KCal 578 HC 67 Prot 29 Lip 21

KCal 598 HC 73 Prot 28 Lip 24

KCal 602 HC 74 Prot 27 Lip 22

KCal 660 HC 74 Prot 29 Lip 26

KCal 589 HC 76 Prot 35 Lip 32

20

DÍA VEGETARIANO 21

22

23

24

Fideuá de verduras
Merluza a la marinera
G: Calabacín al horno
Quesito o Fruta variada

Crema de legumbres
Empanada de verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

Arroz tres delicias
Lomo asado en salsa de manzana
G: Verduras salteadas
Fruta variada ECO

JORNADA FRANCESA
Soupe aux legumes
Poulet basquaise
G: Puré de patatas
Flan Parisièn o Fruta

DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA
Cous Cous de verduras con curry
Mafe (estofado de ternera senegalés)
G: Boniatos asados
Plátano en leche de coco o Fruta

KCal 576 HC 54 Prot 21 Lip 18

KCal 608 HC 70 Prot 24 Lip 20

KCal 621 HC 79 Prot 23 Lip 17

KCal 660 HC 63 Prot 23 Lip 22

KCal 658 HC 74 Prot 27 Lip 25

27

28

29

30

DÍA VEGETARIANO 31

Alubias blancas guisadas
Lasaña boloñesa
G: Calabacín rehogado
Yogur de sabores o Fruta

Wok de verduras
Cinta de lomo adobada en salsa
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Bacalao en salsa de verduras
G: Arroz salteado
Fruta variada

Sopa de cocido
Cocido completo
Bizcocho casero o Fruta

Patatas guisadas con verduras
Pizza vegetal: tomate, aceitunas y maíz
G: Ensalada mixta
Quesito o Fruta variada

KCal 672 HC 74 Prot 30 Lip 27

KCal 567 HC 59 Prot 28 Lip 19

KCal 587 HC 58 Prot 25 Lip 18

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 613 HC 76 Prot 23 Lip 20

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%



35%



Comida
Déjeuner



10%

Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN FRUTOS SECOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		VUELTA AL COLE Quinoa con verduras Albóndigas a la jardinera G: Patata dado Postre especial o Fruta	Macarrones al pesto Merluza en salsa de limón G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabacín ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Rattatouille Fruta variada o Quesito
		KCal 649 HC 81 Prot 24 Lip 21	KCal 602 HC 72 Prot 26 Lip 23	KCal 563 HC 59 Prot 26 Lip 17
13	14	15	16	17
Judías verdes con tomate casero Salmón al horno con salsa tártara G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta ECO	Espaguetis con boloñesa de salchichas Cinta de lomo fresca en salsa G: Dados de calabaza Compota de frutas o Quesito	Sopa de verduras c/estrellas Ternera a la jardinera G: Brócoli gratinado Yogur de sabores o Fruta	DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA Arroz con salsa de tomate casera Croquetas de jamón* G: Ensalada mixta Macedonia de frutas naturales o Quesito	DÍA VEGETARIANO Lentejas a la hortelana Huevos revueltos G: Verduras en tempura Taqitos de queso o Fruta
KCal 578 HC 67 Prot 29 Lip 21	KCal 598 HC 73 Prot 28 Lip 24	KCal 602 HC 74 Prot 27 Lip 22	KCal 660 HC 74 Prot 29 Lip 26	KCal 589 HC 76 Prot 35 Lip 32
20	21	22	23	24
Fideuá de verduras Merluza a la marinera G: Calabacín al horno Quesito o Fruta variada	Crema de legumbres Empanada de verduras G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Arroz tres delicias Lomo asado en salsa de manzana G: Verduras salteadas Fruta variada ECO o queso	JORNADA FRANCESA Soupe aux legumes Poulet basquaise G: Puré de patatas Postre especial o Fruta 	DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA Cous Cous de verduras con curry Mafe (estofado de ternera senegalés) G: Boniatos asados Postre especial o Fruta
KCal 576 HC 54 Prot 21 Lip 18	KCal 608 HC 70 Prot 24 Lip 20	KCal 621 HC 79 Prot 23 Lip 17	KCal 660 HC 63 Prot 23 Lip 22	KCal 658 HC 74 Prot 27 Lip 25
27	28	29	30	31
Alubias blancas guisadas Lasaña boloñesa* G: Calabacín rehogado Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras Cinta de lomo adobada en salsa G: Zanahoria salteada Fruta variada ECO o Quesito	Crema de calabaza y zanahoria ECO Bacalao en salsa de verduras G: Arroz salteado Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Postre especial o Fruta	DÍA VEGETARIANO Patatas guisadas con verduras Pizza vegetal: tomate, aceitunas y maíz G: Ensalada mixta Taqitos de queso o Fruta variada
KCal 672 HC 74 Prot 30 Lip 27	KCal 567 HC 59 Prot 28 Lip 19	KCal 587 HC 58 Prot 25 Lip 18	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 613 HC 76 Prot 23 Lip 20

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



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

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

ENERO 2025



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN GLUTEN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		VUELTA AL COLE Quinoa con verduras Albóndigas a la jardinera G: Patata dado Postre especial o Fruta	Macarrones al pesto s/gluten Merluza en salsa de limón G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabacín ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Rattatouille Fruta variada o Quesito
KCal 578 HC 67 Prot 29 Lip 21	KCal 598 HC 73 Prot 28 Lip 24	KCal 602 HC 81 Prot 24 Lip 21	KCal 602 HC 72 Prot 26 Lip 23	KCal 563 HC 59 Prot 26 Lip 17
13	14	15	16	17
Judías verdes con tomate casero Salmón al horno G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta ECO	Espaguetis con boloñesa de salchichas** Cinta de lomo fresca en salsa G: Dados de calabaza Compota de frutas o Quesito	Sopa de verduras c/fideos** Ternera a la jardinera G: Brócoli gratinado Yogur de sabores o Fruta	Arroz con salsa de tomate casera Ragout de ternera G: Ensalada mixta Macedonia de frutas naturales o Quesito	DÍA VEGETARIANO Crema de zanahoria Huevos revueltos G: Verduras al horno Taqitos de queso o Fruta
KCal 578 HC 67 Prot 29 Lip 21	KCal 598 HC 73 Prot 28 Lip 24	KCal 602 HC 74 Prot 27 Lip 22	KCal 573 HC 63 Prot 25 Lip 23	KCal 589 HC 76 Prot 35 Lip 32
20	DÍA VEGETARIANO 21	22	23	24
Pasta s/gluten con verduras Merluza a la marinera G: Calabacín al horno Quesito o Fruta variada	Crema de legumbres Lasaña de verduras* G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Arroz tres delicias Lomo asado en salsa de manzana G: Verduras salteadas Fruta variada ECO o queso	JORNADA FRANCESA Soupe aux legumes Poulet basquaise G: Puré de patatas Postre especial o Fruta	DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA Pasta s/gluten con verduras y curry Mafe (estofado de ternera senegalés) G: Boniatos asados Postre especial o Fruta
KCal 576 HC 54 Prot 21 Lip 18	KCal 608 HC 70 Prot 24 Lip 20	KCal 621 HC 79 Prot 23 Lip 17	KCal 660 HC 63 Prot 23 Lip 22	KCal 658 HC 74 Prot 27 Lip 25
27	28	29	30	31
Alubias blancas guisadas Lasaña boloñesa* G: Calabacín rehogado Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras Cinta de lomo adobada en salsa G: Zanahoria salteada Fruta variada ECO o Quesito	Crema de calabaza y zanahoria ECO Bacalao en salsa de verduras G: Arroz salteado Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido s/gluten Cocido completo Postre especial o Fruta	DÍA VEGETARIANO Patatas guisadas con verduras Pizza vegetal: tomate, aceitunas y maíz* G: Ensalada mixta Taqitos de queso o Fruta variada
KCal 672 HC 74 Prot 30 Lip 27	KCal 567 HC 59 Prot 28 Lip 19	KCal 587 HC 58 Prot 25 Lip 18	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 613 HC 76 Prot 23 Lip 20



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%



35%



Comida
Déjeuner



10%

Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



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



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



www.seresca.es

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

ENERO 2025



SIN HUEVO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		VUELTA AL COLE Quinoa con verduras Albóndigas a la jardinera G: Patata dado Postre especial o Fruta	Macarrones al pesto** Merluza en salsa de limón G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabacín ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Ratatouille Fruta variada o Quesito
		KCal 649 HC 81 Prot 24 Lip 21	KCal 602 HC 72 Prot 26 Lip 23	KCal 563 HC 59 Prot 26 Lip 17
13	14	15	16	17
Judías verdes con tomate casero Salmón al horno G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta ECO	Espaguetis con boloñesa de salchichas** Cinta de lomo fresca en salsa G: Dados de calabaza Compota de frutas o Quesito	Sopa de verduras c/fideos** Ternera a la jardinera G: Brócoli gratinado Yogur de sabores o Fruta	Arroz con salsa de tomate casera Lomo en salsa G: Ensalada mixta Macedonia de frutas naturales o Quesito	DÍA VEGETARIANO Lentejas a la hortelana Arroz blanco G: Verduras al horno Taqitos de queso o Fruta
KCal 578 HC 67 Prot 29 Lip 21	KCal 598 HC 73 Prot 28 Lip 24	KCal 602 HC 74 Prot 27 Lip 22	KCal 660 HC 74 Prot 29 Lip 26	KCal 589 HC 76 Prot 35 Lip 32
20	21	22	23	24
Pasta sin huevo con verduras Merluza a la marinera G: Calabacín al horno Quesito o Fruta variada	Crema de legumbres Lasaña de verduras G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Arroz tres delicias** Lomo asado en salsa de manzana G: Verduras salteadas Fruta variada ECO o queso	JORNADA FRANCESA Soupe aux legumes* Poulet basquaise G: Puré de patatas Postre especial o Fruta	DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA Cous Cous de verduras con curry Mafe (estofado de ternera senegalés) G: Boniatos asados Plátano en leche de coco o Fruta
KCal 576 HC 54 Prot 21 Lip 18	KCal 608 HC 70 Prot 24 Lip 20	KCal 621 HC 79 Prot 23 Lip 17	KCal 660 HC 63 Prot 23 Lip 22	KCal 658 HC 74 Prot 27 Lip 25
27	28	29	30	31
Alubias blancas guisadas Lasaña boloñesa** G: Calabacín rehogado Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras Cinta de lomo adobada en salsa G: Zanahoria salteada Fruta variada ECO o Quesito	Crema de calabaza y zanahoria ECO Bacalao en salsa de verduras G: Arroz salteado Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido s/huevo Cocido completo Postre especial o Fruta	DÍA VEGETARIANO Patatas guisadas con verduras Pizza vegetal: tomate, aceitunas y maíz G: Ensalada mixta Taqitos de queso o Fruta variada
KCal 672 HC 74 Prot 30 Lip 27	KCal 567 HC 59 Prot 28 Lip 19	KCal 587 HC 58 Prot 25 Lip 18	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 613 HC 76 Prot 23 Lip 20

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



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



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



www.seresca.es

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

ENERO 2025



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1	2	3
---	---	---

6	7	8	9	10
---	---	---	---	----

VUELTA AL COLE

Quinoa con verduras
Albóndigas a la jardinera
G: Patata dado

Roscón de Reyes

Macarrones al pesto
Cinta de lomo en salsa
G: Zanahorias baby
Yogur de sabores o Fruta

Crema de calabacín ECO
Jamoncitos de pollo al horno
G: Rattatouille
Fruta variada o Quesito

13	14	15	16	17
----	----	----	----	----

Judías verdes con tomate casero
Pollo a la plancha
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta ECO

Espaguetis con boloñesa de salchichas
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Dados de calabaza
Compota de frutas o Quesito

Sopa de verduras c/estrellas
Ternera a la jardinera
G: Brócoli gratinado
Yogur de sabores o Fruta

DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Arroz con salsa de tomate casera
Croquetas de jamón*
G: Ensalada mixta
Macedonia de frutas naturales
o Quesito

DÍA VEGETARIANO
Lentejas a la hortelana
Huevos revueltos
G: Verduras en tempura
Taqitos de queso o Fruta

20	21	22	23	24
----	----	----	----	----

Fideuá de verduras
Pollo salteado
G: Calabacín al horno
Quesito o Fruta variada

DÍA VEGETARIANO
Crema de legumbres
Empanada de verduras*
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

Arroz tres delicias
Lomo asado en salsa de manzana
G: Verduras salteadas
Fruta variada ECO o quesoito

JORNADA FRANCESA
Soupe aux legumes
Poulet basquaise
G: Puré de patatas
Flan Parisièn o Fruta

DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA
Cous Cous de verduras con curry
Mafe (estofado de ternera senegalés)
G: Boniatos asados
Plátano en leche de coco o Fruta

27	28	29	30	31
----	----	----	----	----

Alubias blancas guisadas
Lasaña boloñesa*
G: Calabacín rehogado
Yogur de sabores o Fruta

Wok de verduras
Cinta de lomo adobada en salsa
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO o Quesito

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Pollo a la plancha
G: Arroz salteado
Yogur de sabores o Fruta

Sopa de cocido
Cocido completo
Bizcocho casero o Fruta

DÍA VEGETARIANO
Patatas guisadas con verduras
Pizza vegetal: tomate, aceitunas y maíz
G: Ensalada mixta
Taqitos de queso o Fruta variada

672	74	30	27	567	59	28	19	587	58	25	18	692	72	36	27	613	76	23	20
-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----	-----	----	----	----

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

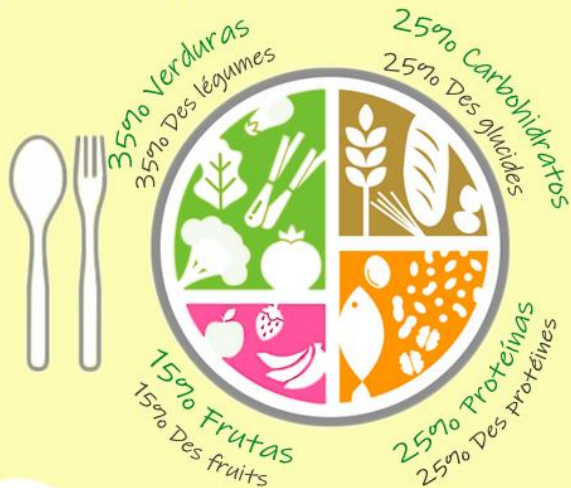


Comida
Déjeuner



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

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

ENERO 2025



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3

6 7 8 9 10

VUELTA AL COLE

Quinoa con verduras
Albóndigas a la jardinera
G: Patata dado
Postre especial o Fruta

Macarrones con salsa de tomate casera
Merluza en salsa de limón
G: Zanahorias baby
Postre de soja o Fruta

Crema de calabacín ECO
Jamoncitos de pollo al horno
G: Rattatouille
Fruta variada

KCal 649 HC 81 Prot 24 Lip 21

KCal 602 HC 72 Prot 26 Lip 23

KCal 563 HC 59 Prot 26 Lip 17

13

14

15

16

17

DÍA VEGETARIANO

Judías verdes con tomate casero
Salmón al horno
G: Arroz blanco
Postre de soja o Fruta ECO

Espaguetis con boloñesa de salchichas*
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Dados de calabaza
Compota de frutas

Sopa de verduras c/estrellas
Ternera a la jardinera
G: Brócolial horno
Postre de soja o Fruta

DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Arroz con salsa de tomate casera
Ragout de cerdo
G: Ensalada mixta
Macedonia de frutas naturales

Lentejas a la hortelana
Huevos revueltos
G: Verduras al horno
Fruta variada

KCal 578 HC 67 Prot 29 Lip 21

KCal 598 HC 73 Prot 28 Lip 24

KCal 602 HC 74 Prot 27 Lip 22

KCal 660 HC 74 Prot 29 Lip 26

KCal 589 HC 76 Prot 35 Lip 32

20

DÍA VEGETARIANO

22

23

24

DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA

Fideuá de verduras
Merluza a la marinera
G: Calabacín al horno
Fruta variada

Crema de legumbres
Empanada de verduras**
G: Ensalada
Postre de soja o Fruta

Arroz tres delicias
Lomo asado en salsa de manzana
G: Verduras salteadas
Fruta variada ECO

JORNADA FRANCESA
Soupe aux legumes
Poulet basquaise
G: Puré de patatas
Postre especial o Fruta

Cous Cous de verduras con curry
Mafe (estofado de ternera sengalés)
G: Boniatos asados
Postre especial o Fruta

KCal 576 HC 54 Prot 21 Lip 18

KCal 608 HC 70 Prot 24 Lip 20

KCal 621 HC 79 Prot 23 Lip 17

KCal 660 HC 63 Prot 23 Lip 22

KCal 658 HC 74 Prot 27 Lip 25

27

28

29

30

DÍA VEGETARIANO

Alubias blancas guisadas
Lasaña boloñesa**
G: Calabacín rehogado
Postre de soja o Fruta

Wok de verduras
Cinta de lomo adobada en salsa
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Bacalao en salsa de verduras
G: Arroz salteado
Postre de soja o Fruta

Sopa de cocido
Cocido completo
Postre especial o Fruta

Patatas guisadas con verduras
Pizza vegetal: tomate, aceitunas y maíz**
G: Ensalada mixta
Fruta variada

KCal 672 HC 74 Prot 30 Lip 27

KCal 567 HC 59 Prot 28 Lip 19

KCal 587 HC 58 Prot 25 Lip 18

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 613 HC 76 Prot 23 Lip 20

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

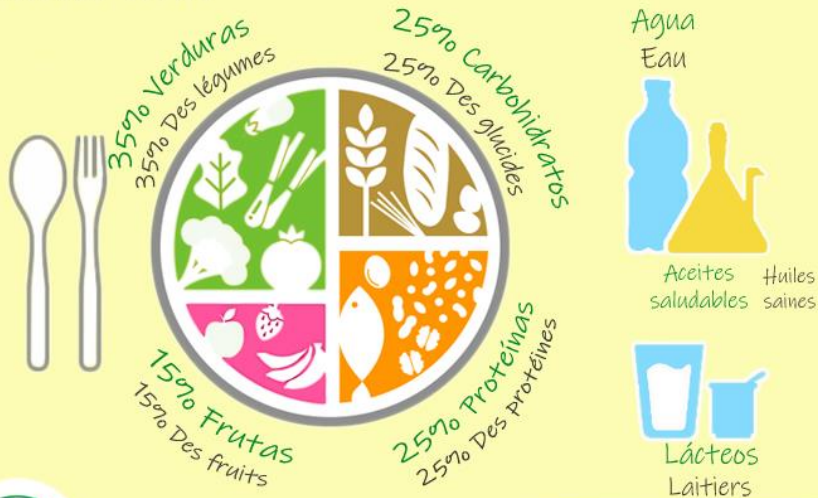


Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



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

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

ENERO 2025



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN LEGUMBRES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		VUELTA AL COLE Quinoa con verduras Albóndigas a la jardinera* G: Patata dado Postre especial o Fruta	Macarrones al pesto Merluza en salsa de limón G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabacín ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Rattatouille Fruta variada o Quesito
		KCal 649 HC 81 Prot 24 Lip 21	KCal 602 HC 72 Prot 26 Lip 23	KCal 563 HC 59 Prot 26 Lip 17
13	14	15	16	17
Puré de verduras Salmón al horno con salsa tártara G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta ECO	Espaguetis con boloñesa de salchichas* Cinta de lomo fresca en salsa G: Dados de calabaza Compota de frutas o Quesito	Sopa de verduras c/estrellas Ternera a la jardinera G: Brócoli gratinado Yogur de sabores o Fruta	DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA Arroz con salsa de tomate casera Ragout de cerdo G: Ensalada mixta Macedonia de frutas naturales o Quesito	DÍA VEGETARIANO Crema de zanahoria Huevos revueltos G: Verduras en tempura Taqitos de queso o Fruta
KCal 578 HC 67 Prot 29 Lip 21	KCal 598 HC 73 Prot 28 Lip 24	KCal 602 HC 74 Prot 27 Lip 22	KCal 660 HC 74 Prot 29 Lip 26	KCal 589 HC 76 Prot 35 Lip 32
20	21	22	23	24
Fideuá de verduras* Merluza a la marinera G: Calabacín al horno Quesito o Fruta variada	Crema de calabacín Empanada de verduras* G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Arroz tres delicias Lomo asado en salsa de manzana G: Verduras salteadas Fruta variada ECO o queso	JORNADA FRANCESA Soupe aux legumes Poulet basquaise G: Puré de patatas Postre especial o Fruta	DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA Cous Cous de verduras con curry Mafe (estofado de ternera senegalés)* G: Boniatos asados Postre especial o Fruta
KCal 576 HC 54 Prot 21 Lip 18	KCal 608 HC 70 Prot 24 Lip 20	KCal 621 HC 79 Prot 23 Lip 17	KCal 660 HC 63 Prot 23 Lip 22	KCal 658 HC 74 Prot 27 Lip 25
27	28	29	30	31
Crema de verduras Lasaña boloñesa G: Calabacín rehogado Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras Cinta de lomo adobada en salsa G: Zanahoria salteada Fruta variada ECO o Quesito	Crema de calabaza y zanahoria ECO Bacalao en salsa de verduras G: Arroz salteado Yogur de sabores o Fruta	Sopa de pollo con fideos Carne del cocido sin garbanzos Postre especial o Fruta	DÍA VEGETARIANO Patatas guisadas con verduras Pizza vegetal: tomate, aceitunas y maíz* G: Ensalada mixta Taqitos de queso o Fruta variada
KCal 672 HC 74 Prot 30 Lip 27	KCal 567 HC 59 Prot 28 Lip 19	KCal 587 HC 58 Prot 25 Lip 18	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 613 HC 76 Prot 23 Lip 20



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