

### Buffet de salades tous les jours CE2 à Terminale

(Menus sujets à modification en fonction de l'approvisionnement)\*\*



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2	3
6	7	8	9	10
		<p><b>RENTRÉE</b></p> <p>Quinoa aux légumes Boulettes à la jardinière G: Pommes de terre rissolées</p> <p><b>Galette des Rois</b> </p>	<p>Macaroni au pesto Merluza en salsa de limón G: Carottes baby Yaourt ou Fruit</p>	<p>Velouté de courgettes ECO Cuisses de poulet au four G: Ratatouille Variété de fruits ou fromage</p>
13	14	15	16	17
<p>Haricots verts à la sauce tomate maison Saumon au four et sa sauce tartare G: Riz blanc Yaourt ou Fruit ECO</p>	<p>Spaghettis à la bolognaise de saucisses Filet de porc dans sa sauce G: Dés de citrouille Compote de fruits ou fromage</p>	<p>Soupe de légumes avec étoiles Bœuf sauce jardinière G: Brocoli gratiné Yaourt ou Fruit</p>	<p><b>JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA CROQUETTE</b></p> <p>Riz à la sauce tomate maison Croquettes de jambon G: Salade mixte Macedoine de fruits naturels ou fromage</p>	<p><b>DÍA VEGETARIANO</b></p> <p>Lentilles Œufs brouillés G: Légumes à tempura Dés de fromage ou Fruits</p>
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 602 HC 72 Prot 26 Lip 23	KCal 563 HC 59 Prot 26 Lip 17
20	21	22	23	24
<p>Nouilles aux légumes Filet de merlu à la marinère G: Courgettes au four Variété de fruits ou fromage</p>	<p><b>DÍA VEGETARIANO</b></p> <p>Velouté de légumineuses Tourte aux légumes G: Salade Yaourt ou Fruit</p>	<p>Riz aux trois délices Rôti de porc et sa sauce aux pommes G: Pôelée de légumes Fruit ECO ou fromage</p>	<p><b>JORNEE FRANCAISE</b></p> <p>Soupe aux légumes Poulet basquaise G: Purée de pomme de terre  Flan Parisien ou Fruits</p>	<p><b>JOURNEE INTERNATIONALE DE LA CULTURE AFRICAINE</b></p> <p>Cous Cous de légumes au curry Mafe regoût de boeuf sénégalais) G: Patate douce rôtie Banane au lait de coco ou fruit</p>
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 589 HC 76 Prot 35 Lip 32
27	28	29	30	31
<p>Haricots blancs Lasagne à la bolognaise G: Courgettes sautées Yaourt ou Fruit</p>	<p>Wok de légumes Filet de porc mariné G: Poêlée de carottes Fruit ECO ou fromage</p>	<p>Velouté de citrouille et carottes ECO Cabillaud et sa sauce de légumes G: Pôelée de riz Yaourt ou Fruit</p>	<p>Soupe de cocido Cocido complet Gâteau fait maison ou Fruit</p>	<p><b>DÍA VEGETARIANO</b></p> <p>Pommes de terre et ses légumes Pizza végétarienne: tomate, olives et maïs G: Salade mixte Dés de fromage ou Fruits</p>
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



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
		<b>VUELTA AL COLE</b> 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	<b>DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA</b> Arroz con salsa de tomate casera Croquetas de jamón* G: Ensalada mixta Macedonia de frutas naturales o Quesito	<b>DÍA VEGETARIANO</b> 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 quesoito	<b>JORNADA FRANCESA</b> Soupe aux legumes Poulet basquaise G: Puré de patatas Postre especial o Fruta 	<b>DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA</b> 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	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	<b>DÍA VEGETARIANO</b> 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
		<b>VUELTA AL COLE</b> 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
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	<b>DÍA VEGETARIANO</b> 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 563 HC 59 Prot 26 Lip 17
20	<b>DÍA VEGETARIANO</b> 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	<b>JORNADA FRANCESA</b> Soupe aux legumes Poulet basquaise G: Puré de patatas Postre especial o Fruta	<b>DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA</b> 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 589 HC 76 Prot 35 Lip 32
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	<b>DÍA VEGETARIANO</b> 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 658 HC 74 Prot 27 Lip 25



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

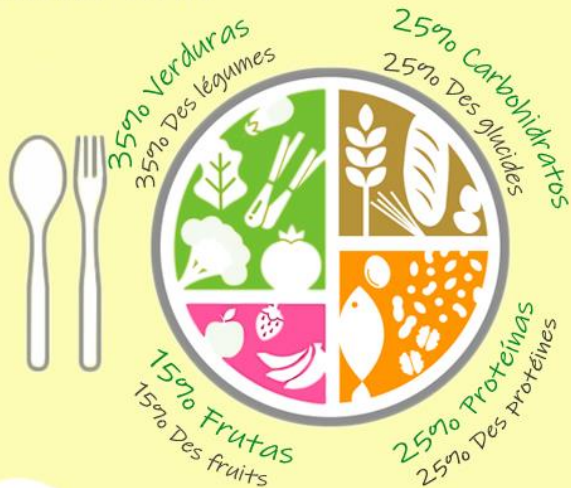


Comida  
Déjeuner



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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(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

**DÍA VEGETARIANO 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

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

**DÍA VEGETARIANO 21**

22


23

**DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA 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

**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 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

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



# 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

**DÍA VEGETARIANO**  
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



# 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

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

14

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

15

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

16

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

**DÍA VEGETARIANO** 17

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

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

**DÍA VEGETARIANO** 21

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

22

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

23

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

**DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA** 24

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

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

28

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

29

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

30

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Postre especial o Fruta

**DÍA VEGETARIANO** 31

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

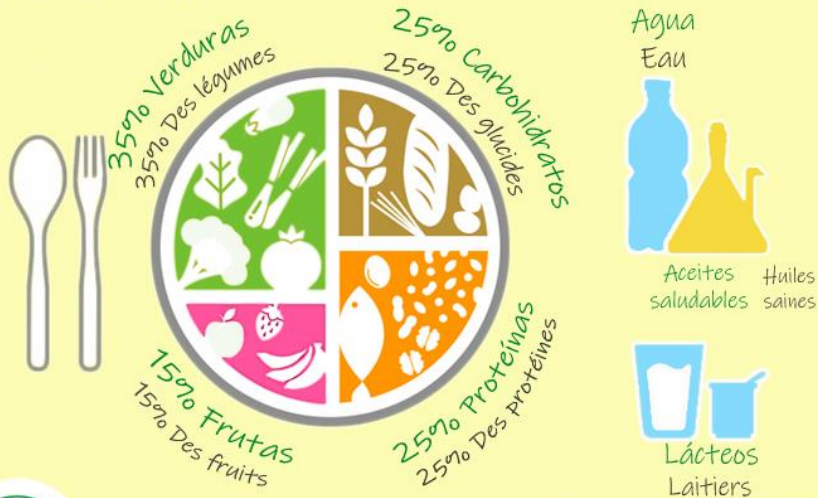


Comida  
Déjeuner



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



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 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

**DÍA VEGETARIANO** 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

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

**DÍA VEGETARIANO** 21

22

23

**DÍA INTERNACIONAL DE LA CULTURA AFRICANA** 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 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** 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

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

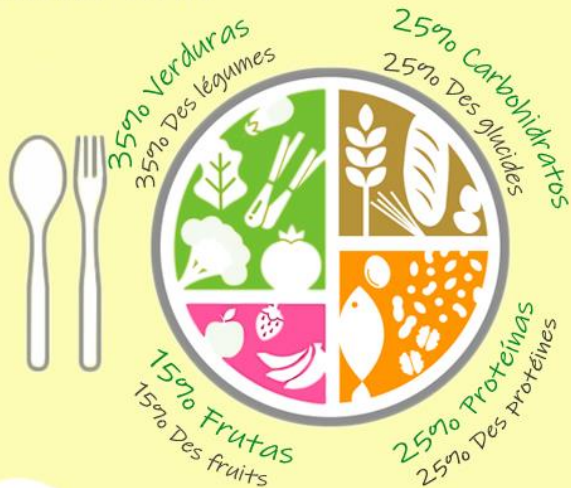


Comida  
Déjeuner



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