

LICEO FRANCÉ VILLANUEVA DE LA CAÑADA

FEBRERO 2024

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Parrillada de verduras Pollo asado G: Patata dado Fruta variada	Arroz tres delicias Medallones de salmón y calabaza G: Brócoli gratinado Fruta variada ECO
			KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 612 HC 57 Prot 44 Lip 29
5	DÍA VEGETARIANO 6	7	8	9
Crema de guisantes con queso Tortilla francesa con jamón york G: Salteado de verduras Fruta variada ECO	Alubias blancas estofadas Empanada de verduras G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Crema de zanahoria y calabaza Ragú de pollo G: Arroz blanco Fruta variada	Sopa de estrellas Lomo asado en su jugo G: Pimientos asados Natillas o Fruta variada	Macarrones con verduras y tomate Merluza en salsa verde G: Calabacín salteado Fruta variada
KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 534 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 562 HC 65 Prot 18 Lip 17	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
12	13	14	15	16

DÍA VEGETARIANO 19	20	21	22	23
Judías verdes con patata Lasaña vegetal G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta	Coliflor gratinada Goulash de cerdo G: Patata panadera Fruta variada	Pasta con tomate y verduras Jamoncitos de pollo en salsa G: Calabacín salteado Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crème argenteuil Estofado de ternera con zanahorias G: Riz blanc  Mousse de chocolate	Alubias pintas guisadas Bacalao a la portuguesa G: Puré de calabaza Fruta variada
KCal 601 HC 75 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 26	27	28	29	
Lentejas guisadas Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Yogur sabores o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada mixta Fruta variada	JORNADA INTERNACIONAL Crema de guisantes con queso Fish & Chips Pudding o Fruta variada 	Ensalada especial Espaguetis a la boloñesa Fruta variada	
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 683 HC 72 Prot 32 Lip 23	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 569 HC 74 Prot 29 Lip 16	



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

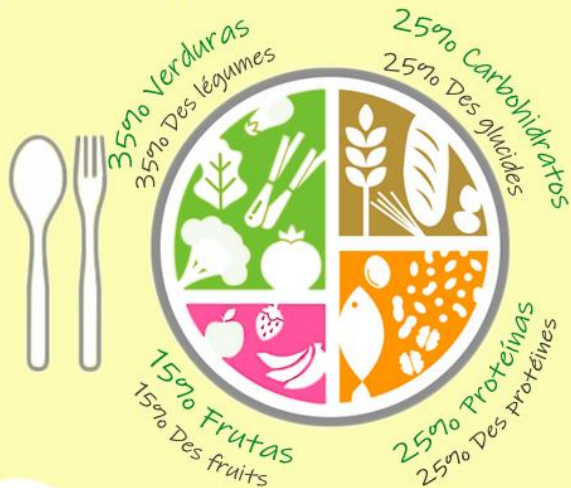


Comida
Déjeuner



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

SIN FRUTOS SECOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Parrillada de verduras Pollo asado G: Patata dado Fruta variada	Arroz tres delicias Medallones de salmón y calabaza G: Brócoli gratinado Fruta variada ECO
			KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 612 HC 57 Prot 44 Lip 29
5	DÍA VEGETARIANO 6	7	8	9
Crema de guisantes con queso Tortilla francesa con jamón york G: Salteado de verduras Fruta variada ECO	Alubias blancas estofadas Empanada de verduras G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Crema de zanahoria y calabaza Ragú de pollo G: Arroz blanco Fruta variada	Sopa de estrellas Lomo asado en su jugo G: Pimientos asados Postre especial	Macarrones con verduras y tomate Merluza en salsa verde G: Calabacín salteado Fruta variada
KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 534 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 562 HC 65 Prot 18 Lip 17	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
12	13	14	15	16

DÍA VEGETARIANO 19	20	21	22	23
Judías verdes con patata Lasaña vegetal G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta	Coliflor gratinada Goulash de cerdo G: Patata panadera Fruta variada	Pasta con tomate y verduras Jamoncitos de pollo en salsa G: Calabacín salteado Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crème argenteuil Estofado de ternera con zanahorias G: Riz blanc  Postre especial	Alubias pintas guisadas Bacalao a la portuguesa G: Puré de calabaza Fruta variada
KCal 601 HC 75 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 26	27	JORNADA INTERNACIONAL 28	29	
Lentejas guisadas Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Yogur sabores o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada mixta Fruta variada	JORNADA INTERNACIONAL Crema de guisantes con queso Fish & Chips  Postre especial	Ensalada especial Espaguetis a la boloñesa Fruta variada	
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 683 HC 72 Prot 32 Lip 23	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 569 HC 74 Prot 29 Lip 16	



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

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

SIN HUEVO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Parrillada de verduras Pollo asado G: Patata dado Fruta variada	Arroz tres delicias* Salmón al horno G: Brócoli gratinado Fruta variada ECO
			KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 612 HC 57 Prot 44 Lip 29
5	DÍA VEGETARIANO 6	7	8	9
Crema de guisantes con queso Ternera a la plancha G: Salteado de verduras Fruta variada ECO	Alubias blancas estofadas Empanada de verduras* G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Crema de zanahoria y calabaza Ragú de pollo G: Arroz blanco Fruta variada	Sopa de estrellas* Lomo asado en su jugo G: Pimientos asados Natillas o Fruta variada	Macarrones con verduras y tomate* Merluza en salsa verde* G: Calabacín salteado Fruta variada
KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 534 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 562 HC 65 Prot 18 Lip 17	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
12	13	14	15	16

DÍA VEGETARIANO 19	20	21	22	23
Judías verdes con patata Lasaña vegetal* G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta	Coliflor gratinada Goulash de cerdo G: Patata panadera Fruta variada	Pasta con tomate y verduras* Jamoncitos de pollo en salsa G: Calabacín salteado Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crème argenteuil Estofado de ternera con zanahorias G: Riz blanc  Mousse de chocolate	Alubias pintas guisadas Bacalao a la portuguesa G: Puré de calabaza Fruta variada
KCal 601 HC 75 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
26	27	28	29	
Lentejas guisadas Pechuga de pollo a la plancha G: Zanahoria salteada Yogur sabores o Fruta	Sopa de cocido* Cocido completo G: Ensalada mixta Fruta variada	JORNADA INTERNACIONAL Crema de guisantes con queso Fritura especial & Chips Postre especial 	Ensalada especial Espaguetis a la boloñesa* Fruta variada	
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 683 HC 72 Prot 32 Lip 23	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 569 HC 74 Prot 29 Lip 16	

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

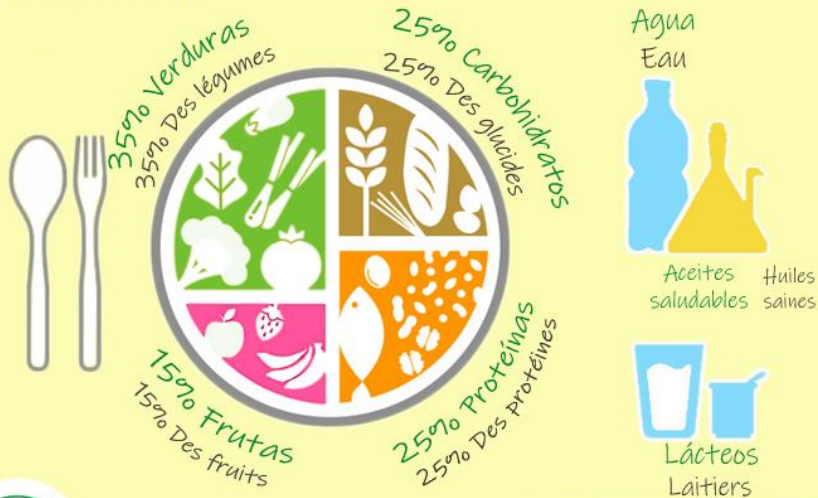


Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

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

Verduras / Des légumes

Carne / Des viandes

Pescado / Des poissons

Huevos / Des oeufs

Frutas / Des fruits

Lácteos / Des laitiers

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

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

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Frutas / Des fruits



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

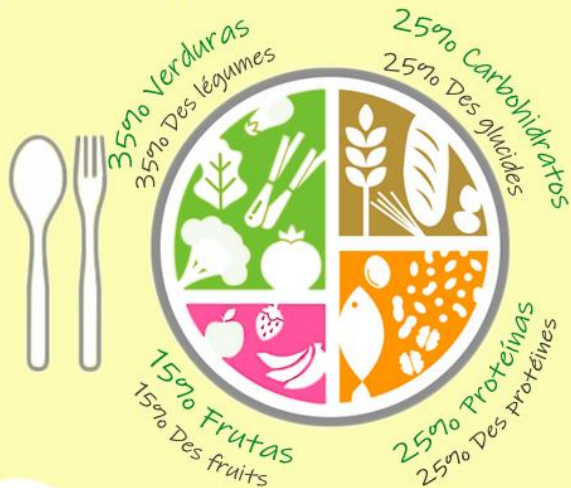


Comida
Déjeuner



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

SIN LEGUMBRES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Parrillada de verduras Pollo asado G: Patata dado Fruta variada	Arroz con verduras Salmón al horno G: Brócoli gratinado Fruta variada ECO
			KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 612 HC 57 Prot 44 Lip 29
5	6	7	8	9
Crema de calabacín Tortilla francesa con jamón york G: Salteado de verduras Fruta variada ECO	Puré de verduras Filete de ternera a la plancha G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Crema de zanahoria y calabaza Ragú de pollo G: Arroz blanco Fruta variada	Sopa de estrellas* Lomo asado en su jugo G: Pimientos asados Postre especial	Macarrones con verduras y tomate Merluza en salsa verde* G: Calabacín salteado Fruta variada
KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 534 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 562 HC 65 Prot 18 Lip 17	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
12	13	14	15	16

DÍA VEGETARIANO 19	20	21	22	23
Puré de verduras Lasaña vegetal* G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta	Coliflor gratinada Goulash de cerdo G: Patata panadera Fruta variada	Pasta con tomate y verduras Jamoncitos de pollo en salsa G: Calabacín salteado Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crème argenteuil Estofado de ternera con zanahorias G: Riz blanc  Postre especial	Arroz con verduras Bacalao a la portuguesa G: Puré de calabaza Fruta variada
KCal 601 HC 75 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 26	27	28	29	
Crema de calabacín Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Yogur sabores o Fruta	Sopa de pollo y pasta Cocido sin garbanzos G: Ensalada mixta Fruta variada	JORNADA INTERNACIONAL Crema de zanahorias Rebozado especial + Chips Postres especial 	Ensalada especial Espaguetis a la boloñesa* Fruta variada	
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 683 HC 72 Prot 32 Lip 23	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 569 HC 74 Prot 29 Lip 16	

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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN PESCADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Parrillada de verduras Pollo asado G: Patata dado Fruta variada	Arroz tres delicias Ternera a la plancha G: Brócoli gratinado Fruta variada ECO
			KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 612 HC 57 Prot 44 Lip 29
5	DÍA VEGETARIANO 6	7	8	9
Crema de guisantes con queso Tortilla francesa con jamón york G: Salteado de verduras Fruta variada ECO	Alubias blancas estofadas Empanada de verduras G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Crema de zanahoria y calabaza Ragú de pollo G: Arroz blanco Fruta variada	Sopa de estrellas Lomo asado en su jugo G: Pimientos asados Postre especial	Macarrones con verduras y tomate Filete de pollo a la plancha G: Calabacín salteado Fruta variada
KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 534 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 562 HC 65 Prot 18 Lip 17	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
12	13	14	15	16

DÍA VEGETARIANO 19	20	21	22	23
Judías verdes con patata Lasaña vegetal G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta	Coliflor gratinada Goulash de cerdo G: Patata panadera Fruta variada	Pasta con tomate y verduras Jamoncitos de pollo en salsa G: Calabacín salteado Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crème argenteuil Estofado de ternera con zanahorias G: Riz blanc  Postre especial	Alubias pintas guisadas Tortilla francesa G: Puré de calabaza Fruta variada
KCal 601 HC 75 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 26	27	28	29	
Lentejas guisadas Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Yogur sabores o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada mixta Fruta variada	JORNADA INTERNACIONAL Crema de guisantes con queso Nuggets pollo & Chips  Postre especial	Ensalada especial Espaguetis a la boloñesa Fruta variada	
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 683 HC 72 Prot 32 Lip 23	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 569 HC 74 Prot 29 Lip 16	



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