

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	COMIENZO DE LAS CLASES 4	5	DÍA VEGETARIANO 6
	*Buffet de ensalada todos los días	Salmorejo con picadillo de huevo Pollo asado G: Patatas al horno Bizcocho de chocolate o Fruta	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo al horno G: Verduras rehogadas Yogur de sabores o Fruta	Ensalada de alubias Pasta gatinada con verduras G: Calabacín salteado Fruta variada
		KCal 677 HC 79 Prot 38 Lip 24	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17
DÍA VEGETARIANO 9	10	★ 11	12	13
Fideuá vegetal Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Fruta variada	Salmorejo con picadillo de huevo Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Fruta variada	CM1 HIBISCUS Ensalada mediterránea Estofado de ternera G: Patatas fritas Yogur de sabores o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Natillas caseras o Fruta	Ensaladilla rusa Ragú de cerdo G: Brócoli gratinado Fruta variada
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 609 HC 79 Prot 37 Lip 355	KCal 769 HC 84 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 94 Prot 35 Lip 30
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	★ 20
Ensalada de alubias blancas Empanada de verduras Queso o Fruta variada	Patatas a la riojana Pollo salteado con verduras G: Zanahorias baby Fruta variada	Gazpacho casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Fusillis salteados Fruta variada ECO	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti alla carbonara Polpette al sugo (albóndigas) G: Tomates a la provenzal Panna cotta	CM2 JASMINE Sopa de verduras Salmón con salsa tártara G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 793 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal 736 HC 82 Prot 29 Lip 26	KCal 623 HC 42 Prot 28 Lip 24
★ 23	24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27
CM1 PIVOINE Guisantes con bacon Pizza margarita Mousse de chocolate o Fruta	Farfalle tricolor con salsa de tomate Lomo asado en salsa de manzana G: Dados de patata al horno Fruta variada	Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Coliflor gratinado Yogur sabores o Fruta	JORNADA FRANCESA Ensalada Nicoise Hachis parmentier Crème Brûlée	Alubias pintas estofadas Merluza rebozada G: Puré de boniatos Fruta variada
KCal 715 HC 89 Prot 32 Lip 29	KCal 627 HC 87 Prot 29 Lip 19	KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 674 HC 79 Prot 35 Lip 32	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32
30				
Sopa de fideos Albóndigas de pescado G: Berenjenas rebozadas Yogur de sabores o Fruta				
KCal 586 HC 81 Prot 28 Lip 30				



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

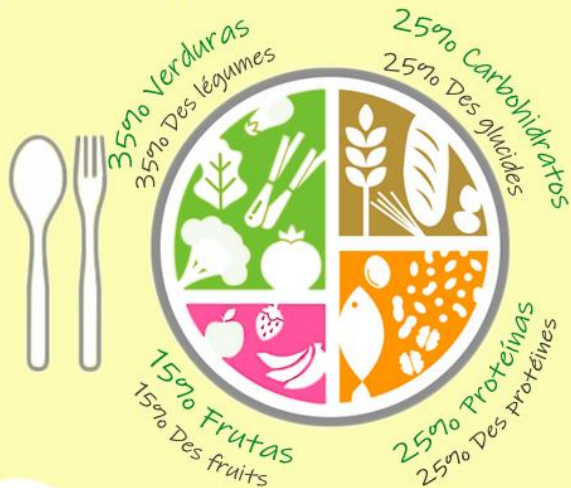


Comida
Déjeuner



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