



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MATERNELLE, CP Y CE1

Diciembre 2023



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de verduras
Estofado de ternera
G: Patatas al horno
Fruta variada



*Buffet de ensaladas todos los días

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabacín ECO
Paella de verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada ECO

6

7

8

KCal 763 HC 92 Prot 27 Lip 20

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO

12

Puré de verduras
Hamburguesa al horno
G: Fussilis salteados
Fruta variada

Lentejas hortelana
Lasaña de verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

13

Macarrones gratinados c/ tomate y verduras
Ragú de cerdo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

JORNADA FRANCESA
Crema de puerro con queso
Quiché jambon et fromage
G: Ensalada
Profiteroles



Arroz tres delicias
Albóndigas de pescado
G: Verduras salteadas
Fruta variada

15

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

DÍA VEGETARIANO

18

Alubias blancas con verduras
Huevos revueltos con champiñón
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta

Pasta a la carbonara
Pollo asado
G: Calabacín salteado
Fruta variada

KCal 735 HC 79 Prot 31 Lip 19

KCal 797 HC 84 Prot 33 Lip 26

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa verde
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

MENÚ DE NAVIDAD
Crema de calabaza con queso
Fingers queso + Nuggets
G: Patatas fritas
Postre navideño especial
Dulces Navideños



KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24

22

KCal 775 HC 84 Prot 32 Lip 21

KCal 798 HC 86 Prot 35 Lip 28

25

26

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

KCal 792 HC 89 Prot 32 Lip 28

27

28

29



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



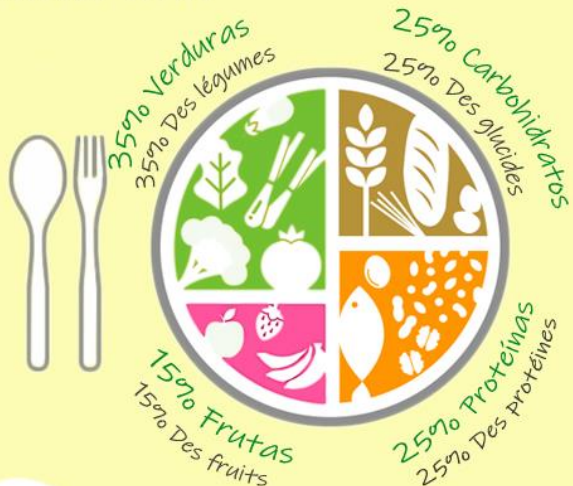
Comida
Déjeuner

10%



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



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

CE2, CM1, CM2 Y SECUNDARIA

Diciembre 2023



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Estofado de ternera
G: Patatas al horno
Fruta variada



*Buffet de ensaladas todos los días

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabacín ECO
Paella de verduras
G: Ensaladas
Yogur de sabores o Fruta

5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada ECO

6

7

8

KCal 763 HC 92 Prot 27 Lip 20

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO

13

14

15

Puré de verduras
Hamburguesa al horno
G: Fussilis salteados
Fruta variada

Lentejas hortelana
Lasaña de verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

Macarrones gratinados con tomate y verduras
Ragú de cerdo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

JORNADA FRANCESA
Crema de puerro con queso
Quiche jambon et fromage
G: Ensalada
Profiteroles



Arroz tres delicias
Albóndigas de pescado
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 735 HC 79 Prot 31 Lip 19

KCal 797 HC 84 Prot 33 Lip 26

KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24

DÍA VEGETARIANO

18

Alubias blancas con verduras
Huevos revueltos con champiñón
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta

Pasta a la carbonara
Pollo al horno
G: Calabacín salteado
Fruta variada

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa verde
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

MENÚ DE NAVIDAD
Crema de calabaza con queso
Fingers queso + Naggets
G: Patatas fritas
Postre navideño especial



KCal 775 HC 84 Prot 32 Lip 21

KCal 798 HC 86 Prot 35 Lip 28

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

KCal 792 HC 89 Prot 32 Lip 28

29

25

26

27

28

29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



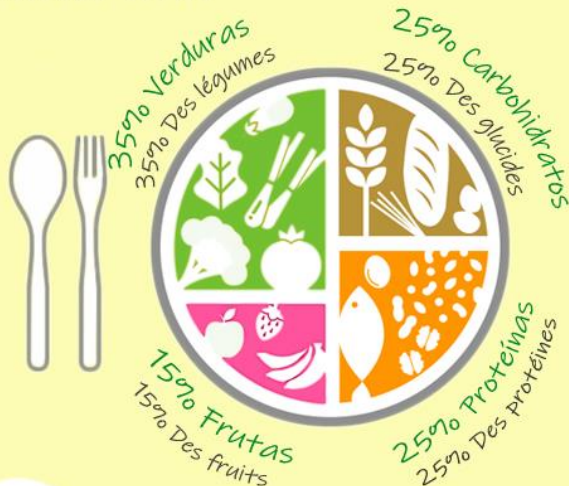
Comida
Déjeuner



10%

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



SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Estofado de ternera
G: Patatas al horno
Fruta variada



*Posibilidad de ensaladas todos los días

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabacín ECO
Paella de verduras
G: Ensaladas
Yogur de sabores o Fruta

5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada ECO

6

7

8

KCal 763 HC 92 Prot 27 Lip 20

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO

13

Puré de verduras
Hamburguesa al horno
G: Fussilis salteados
Fruta variada

Lentejas hortelana
Lasaña de verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

Macarrones gratinados con tomate y verduras
Ragú de cerdo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

JORNADA FRANCESA
Crema de puerro con queso
Omelette con jamón york
G: Ensalada
Postre especial



Arroz tres delicias
Albóndigas de pescado
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

DÍA VEGETARIANO

18

20

Alubias blancas con verduras
Huevos revueltos con champiñón
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta

Pasta a la carbonara
Pollo al horno
G: Calabacín salteado
Fruta variada

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa verde
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

MENÚ DE NAVIDAD
Crema de calabaza con queso
Fingers queso + Naggets
G: Patatas fritas
Postre navideño especial

KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24

22

KCal 775 HC 84 Prot 32 Lip 21

KCal 798 HC 86 Prot 35 Lip 28

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

KCal 792 HC 89 Prot 32 Lip 28

25

26

27

28

29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



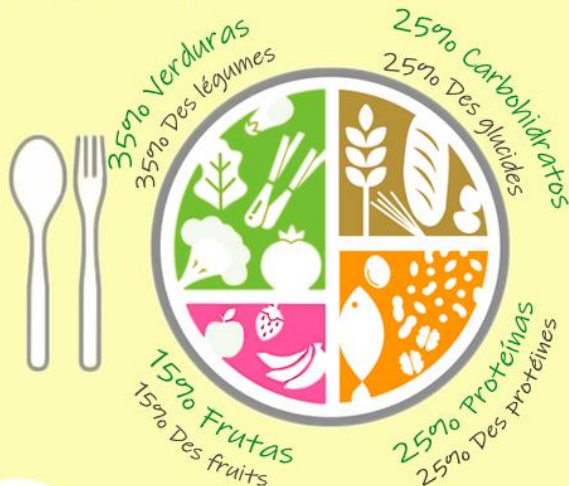
Comida
Déjeuner



10%

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



SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Estofado de ternera
G: Patatas al horno
Fruta variada



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabacín ECO
Paella de verduras
G: Ensaladas
Yogur de sabores o Fruta

5

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta variada ECO

6

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

8

KCal 763 HC 92 Prot 27 Lip 20

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO

12

Puré de verduras
Estofado de ternera
G: Fussilis salteados (sin gluten)
Fruta variada

Guisantes rehogados
Arroz con verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

13

Macarrones* gratinados con tomate y verduras
Ragú de cerdo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

14

JORNADA FRANCESA
Crema de puerro con queso
Omelette con jamón york
G: Ensalada
Postre especial



15

Arroz tres delicias
Merluza en salsa
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 735 HC 79 Prot 31 Lip 19

KCal 797 HC 84 Prot 33 Lip 26

KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24

DÍA VEGETARIANO

18

Alubias blancas con verduras
Huevos revueltos con champiñón
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta

Pasta a la carbonara (sin gluten)
Pollo al horno
G: Calabacín salteado
Fruta variada

20

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa verde
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

21

MENÚ DE NAVIDAD
Crema de calabaza con queso
Fritos sin alérgenos*
G: Patatas fritas
Postre navideño especial

22

KCal 775 HC 84 Prot 32 Lip 21

KCal 798 HC 86 Prot 35 Lip 28

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

KCal 792 HC 89 Prot 32 Lip 28

29

26

27

28

29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



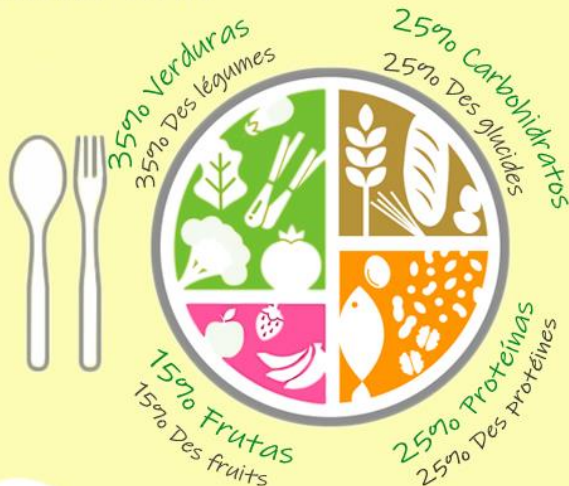
Comida
Déjeuner



10%

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

Diciembre 2023



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Estofado de ternera
G: Patatas al horno
Fruta variada



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabacín ECO
Paella de verduras
G: Ensaladas
Yogur de sabores o Fruta

5

Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta variada ECO

6

7

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

8

KCal 763 HC 92 Prot 27 Lip 20

11

Puré de verduras
Hamburguesa al horno
G: Fussilis salteados (sin huevo)
Fruta variada

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO 12

Lentejas hortelana
Arroz con verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

13

Macarrones* gratinados con tomate y verduras
Ragú de cerdo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

14

JORNADA FRANCESA
Crema de puerro con queso
Salteado de pollo con verduras
G: Ensalada
Postre especial



15

Arroz tres delicias (sin huevo)
Merluza en salsa
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

18

Alubias blancas con verduras
Cinta de lomo adobada
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

19

Pasta a la carbonara (sin huevo)
Pollo al horno
G: Calabacín salteado
Fruta variada

KCal 735 HC 79 Prot 31 Lip 19

20

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa verde
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

KCal 797 HC 84 Prot 33 Lip 26

21

MENÚ DE NAVIDAD
Crema de calabaza con queso
Fritos sin alérgenos*
G: Patatas fritas
Postre navideño especial

KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24

22

KCal 775 HC 84 Prot 32 Lip 21

25

KCal 798 HC 86 Prot 35 Lip 28

26

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

27

KCal 792 HC 89 Prot 32 Lip 28

28

KCal 792 HC 89 Prot 32 Lip 28

29



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



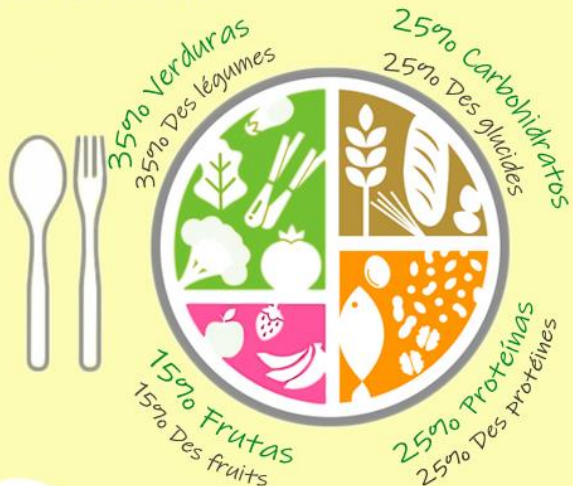
Comida
Déjeuner

10%



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



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



SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Estofado de ternera
G: Patatas al horno
Fruta variada



*Posibilidad de ensaladas todos los días

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabacín ECO
Paella de verduras
G: Ensaladas
Postre de soja o Fruta

5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada ECO

6

7

8

KCal 763 HC 92 Prot 27 Lip 20

11

Puré de verduras
Hamburguesa al horno
G: Fussilis salteados
Fruta variada

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO

12

Lentejas hortelana
Lasaña de verduras (sin queso)
G: Ensalada
Postre de soja o Fruta

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

13

Macarrones con tomate y verduras
Ragú de cerdo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

JORNADA FRANCESA

Crema de puerros
Omelette
G: Ensalada
Profiteroles



Arroz tres delicias
Merluza en salsa
G: Verduras salteadas
Fruta variada

15

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO

18

Alubias blancas con verduras
Huevos revueltos con champiñón
G: Arroz blanco
Postre de soja o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

DÍA VEGETARIANO

19

Pasta con salsa de tomate casera
Pollo al horno
G: Calabacín salteado
Fruta variada

KCal 735 HC 79 Prot 31 Lip 19

20

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa verde
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

KCal 797 HC 84 Prot 33 Lip 26

21

MENÚ DE NAVIDAD
Crema de calabaza
Fritos sin alérgenos*
G: Patatas fritas
Postre navideño especial

KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24

22

KCal 775 HC 84 Prot 32 Lip 21

25

KCal 798 HC 86 Prot 35 Lip 28

26

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

27

KCal 792 HC 89 Prot 32 Lip 28

28

29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



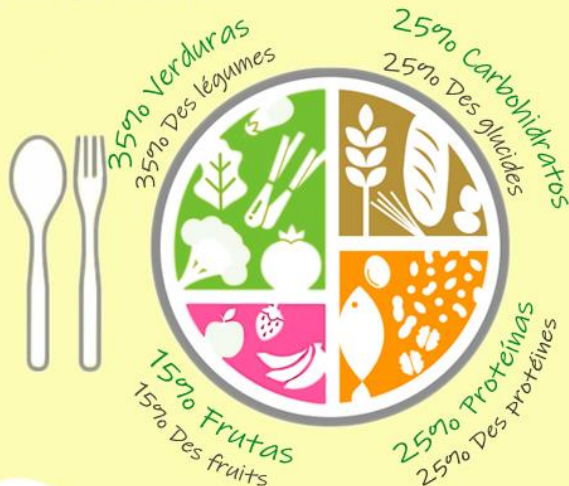
Comida
Déjeuner



10%

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



SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Estofado de ternera
G: Patatas al horno
Fruta variada



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabacín ECO
Paella de verduras*
G: Ensaladas
Yogur de sabores o Fruta

5

Sopa de pollo con fideos*
Carne y verduras (sin garbanzos)
Fruta variada ECO

6

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

7

8

KCal 763 HC 92 Prot 27 Lip 20

11

Puré de verduras
Filete de ternera
G: Fussion salteados
Fruta variada

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO

12

Lentejas hortelana
Lasaña de verduras*
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

13

Macarrones gratinados con tomate y verduras
Ragú de cerdo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

14

JORNADA FRANCESA
Crema de puerro con queso
Quiche jambon et fromage
G: Ensalada
Postre especial



15

Arroz tres delicias
Merluza en salsa
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO

18

Crema de zanahoria
Huevos revueltos con champiñón
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

DÍA VEGETARIANO

19

Pasta a la carbonara
Pollo al horno
G: Calabacín salteado
Fruta variada

KCal 735 HC 79 Prot 31 Lip 19

20

Patatas guisadas con verduras
Merluza en salsa verde
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

KCal 797 HC 84 Prot 33 Lip 26

21

MENÚ DE NAVIDAD
Crema de calabaza con queso
Fingers queso + Naggets*
G: Patatas fritas
Postre navideño especial



KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24

22

KCal 775 HC 84 Prot 32 Lip 21

25

KCal 798 HC 86 Prot 35 Lip 28

26

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

27

KCal 792 HC 89 Prot 32 Lip 28

28

29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



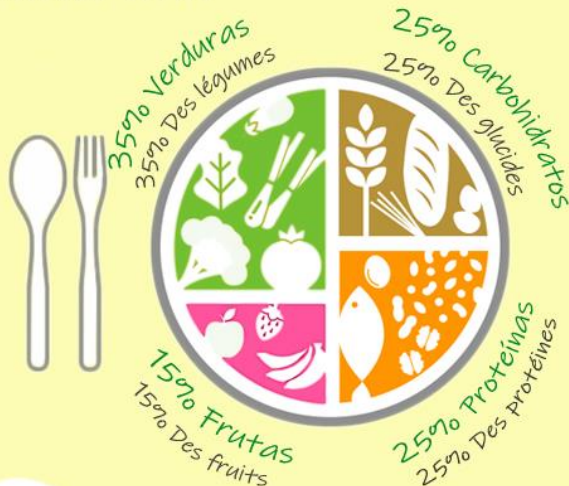
Comida
Déjeuner



10%

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



SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Estofado de ternera
G: Patatas al horno
Fruta variada



*Posibilidad de ensaladas todos los días

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabacín ECO
Paella de verduras
G: Ensaladas
Yogur de sabores o Fruta

5

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada ECO

6

7

8

KCal 763 HC 92 Prot 27 Lip 20

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO

12

Puré de verduras
Hamburguesa al horno
G: Fussilis salteados
Fruta variada

Lentejas hortelana
Lasaña de verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

13

Macarrones gratinados con tomate y verduras
Ragú de cerdo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

14

JORNADA FRANCESA
Crema de puerro con queso
Quiche jambon et fromage
G: Ensalada
Profiteroles



15

Arroz tres delicias
Pollo a la plancha
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

DÍA VEGETARIANO

18

Alubias blancas con verduras
Huevos revueltos con champiñón
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta

19

Pasta a la carbonara
Pollo al horno
G: Calabacín salteado
Fruta variada

20

Patatas guisadas con verduras
Filete de ternera
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

21

MENÚ DE NAVIDAD
Crema de calabaza con queso
Fingers queso + Naggets
G: Patatas fritas
Postre navideño especial



22

KCal 775 HC 84 Prot 32 Lip 21

KCal 798 HC 86 Prot 35 Lip 28

25

26

27

28

29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



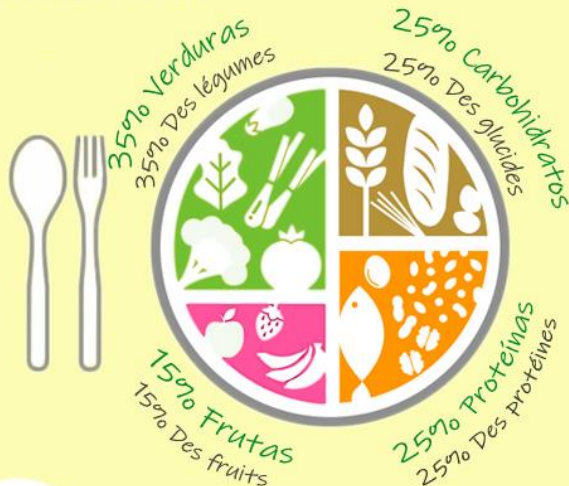
Comida
Déjeuner



10%

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

