

Buffet de salades tous les jours CE2 à Terminale (Menus sujets à modification en fonction de l'approvisionnement)**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5	6	MENU VÉGÉTARIEN 7
Riz à la tomate ECO Rôti de bœuf en sauce Courgettes sautées Fruit ou fromage	Velouté carottes courgettes ECO Poulet au four G: Patatas panaderas Fruit ECO	Salade de pois chiches Merlu en sauce Tempura d'aubergines Fruit	Soupe de cocido Cocido Gâteau au chocolat ou fruit	Quinoa avec légumes Tortilla G: Puré de calabaza Yaourt ou fruit
KCal 736 HC 85 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 89 Prot 28 Lip 18	KCal 742 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 42 Prot 19 Lip 22	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28
10	MENU VÉGÉTARIEN 11	12	JOURNÉE FRANÇAISE 13	14
Velouté de légumes de printemps Lasagnes Salade composée Fruit	Paëlla de légumes Tortilla francesa con queso Jeunes carottes Yaourt ou fruit	Haricots plats et tomates Rôti de bœuf Pâtes sautées Fruit ECO	JOURNÉE FRANÇAISE Salade niçoise Blanquette de veau G: Riz blanc  Crème brûlée	Spagettis aux légumes Boulettes de poisson Dés de patates douces Fruit
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 773 HC 84 Prot 33 Lip 28
MENU VÉGÉTARIEN 17	18	19	20	21
Salade piémontaise Empanada de légumes Courgettes sautées Yaourt ou fruit	Salade niçoise Jambon en sauce Dés de patate douce Macédoine de fruits frais	Velouté de carottes ECO Merlu à la portugaise Pâtes Fruit ECO	Riz cantonnais Poulet Brocolis gratinés Flan ou fruit	Légumineuses Ternera salteada con verduras Riz blanc Fruit
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 855 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 783 HC 63 Prot 26 Lip 51
24	MENU VÉGÉTARIEN 25	26	MENU DE FIN D'ANNÉE 27	28
Gaspacho Rôti avec sauce à la pomme Dés de pommes de terre Fruit ECO	Velouté de courgettes au fromag Omelette aux champignons Salade composée Yaourt ou fruit	Pâtes au pistou Bacalao a la marinière Ratatouille Fruit	MENU DE FIN D'ANNÉE Salade César Nuggets poulet et fromage Frites Glace ou fruit	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA


JUNIO 2024

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
3	4	5	6	DÍA VEGETARIANO 7
Arroz con tomate casero ECO Cinta de lomo fresca en salsa G: Calabacín salteado Queso o Fruta variada	Crema de zanahoria y calabaza ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Patatas panaderas Fruta variada ECO	Ensalada de alubias Merluza en salsa verde G: Berenjenas rebozadas Fruta variada	Sopa de cocido Cocido completo Postre especial o Fruta	Quinoa con verduras Tortilla española G: Puré de calabaza Yogur sabores o Fruta
KCal 736 HC 85 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 89 Prot 28 Lip 18	KCal 742 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 42 Prot 19 Lip 22	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Puré de hortalizas de temporada Lasaña boloñesa (Ternera) G: Ensalada Fruta variada	Paella con verduras Tortilla francesa con queso Zanahorias baby Yogur sabores o Fruta	Judías verdes con tomate casero Cinta de lomo adobada G: Pasta salteada Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Blanquette de veau G: Riz blanc  Postre especial o Fruta	Espaguetis con tomate y verduras Albóndigas de pescado G: Dados de batata Fruta variada
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 773 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 17	18	19	20	21
Ensaladilla rusa Empanada vegetal G: Calabaza salteada Queso o Fruta	Espinacas a la crema Jamón asado en su jugo G: Dados de boniato Macedonia de frutas (natural)	Crema de zanahoria ECO Merluza a la portuguesa G: Pasta rehogada Fruta variada ECO	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria G: Brócoli gratinado Postre especial o Fruta	Alubias pintas guisadas Ternera salteada con verduras G: Arroz blanco Fruta variada
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 855 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 783 HC 63 Prot 26 Lip 51
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Gazpacho casero Lomo en salsa de manzana G: Patatas dado Fruta variada ECO	Crema de calabacín con queso Huevos revueltos con champiñón G: Ensalada mixta Yogur sabores o Fruta	Pasta al pesto Bacalao a la marinera G: Ratatouille Fruta variada	COMIDA FIN DE CURSO Ensalada César Nuggets pollo y fingers queso G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	JORNADAS PEDAGÓGICAS
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	



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

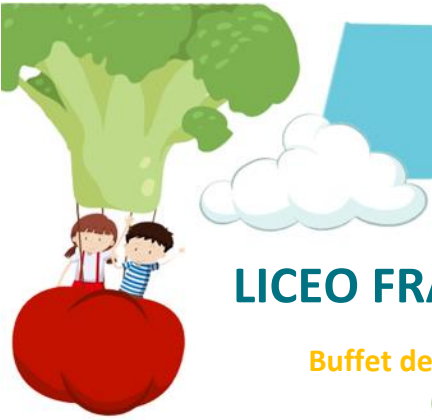
Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA


JUNIO 2024

Buffet de ensalada A2:AR29 todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN HUEVO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	DÍA VEGETARIANO 7
Arroz con tomate casero ECO Cinta de lomo fresca en salsa G: Calabacín salteado Queso o Fruta variada	Crema de zanahoria y calabaza ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Patatas panaderas Fruta variada ECO	Ensalada de alubias Merluza en salsa verde G: Berenjenas rebozadas * Fruta variada	Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre especial o Fruta	Quinoa con verduras Cerdo en salsa G: Puré de calabaza Yogur sabores o Fruta
KCal 736 HC 85 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 89 Prot 28 Lip 18	KCal 742 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 42 Prot 19 Lip 22	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Puré de hortalizas de temporada Lasaña boloñesa (Terнера) * G: Ensalada Fruta variada	Paella con verduras Crema de zanahoria Yogur sabores o Fruta	Judías verdes con tomate casero Cinta de lomo adobada G: Pasta salteada (sin huevo) Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Blanquette de veau G: Riz blanc  Postre especial o Fruta	Espaguetis con tomate y verduras * Merluza al horno G: Dados de batata Fruta variada
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 773 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 17	18	19	20	21
Ensaladilla rusa** Empanada vegetal * G: Calabaza salteada Queso o Fruta	Espinacas a la crema Jamón asado en su jugo G: Dados de boniato Macedonia de frutas (natural)	Crema de zanahoria ECO Merluza a la portuguesa * G: Pasta rehogada Fruta variada ECO	Arroz tres delicias (sin huevo) Pollo en pepitoria (sin huevo) G: Brócoli gratinado Postre especial o Fruta	Alubias pintas guisadas Ternera salteada con verduras G: Arroz blanco Fruta variada
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 855 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 783 HC 63 Prot 26 Lip 51
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Gazpacho casero Lomo en salsa de manzana G: Patatas dado Fruta variada ECO	Crema de calabacín con queso Ternera a la plancha G: Ensalada mixta Yogur sabores o Fruta	Pasta al pesto (sin huevo) Bacalao a la marinera * G: Ratatouille Fruta variada	COMIDA FIN DE CURSO Ensalada César Fritura especial G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	JORNADAS PEDAGÓGICAS
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	



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

JUNIO 2024

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**



SIN LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	DÍA VEGETARIANO 7
Arroz con tomate casero ECO Cinta de lomo fresca en salsa G: Calabacín salteado Fruta variada	Crema de zanahoria y calabaza ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Patatas panaderas Fruta variada ECO	Ensalada de alubias Merluza en salsa verde G: Berenjenas rebozadas Fruta variada	Sopa de cocido Cocido completo Postre especial o Fruta	Quinoa con verduras Tortilla española G: Puré de calabaza Postre de soja o Fruta
KCal 736 HC 85 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 89 Prot 28 Lip 18	KCal 742 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 42 Prot 19 Lip 22	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Puré de hortalizas de temporada Lasaña boloñesa (Ternera)** G: Ensalada Fruta variada	Paella con verduras Tortilla francesa Zanahorias baby Postre de soja o Fruta	Judías verdes con tomate casero Cinta de lomo adobada G: Pasta salteada Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Blanquette de veau * G: Riz blanc  Postre especial o Fruta	Espaguetis con tomate y verduras Merluza al horno G: Dados de batata Fruta variada
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 773 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 17	18	19	20	21
Ensaladilla rusa* Empanada vegetal* G: Calabaza salteada Fruta variada	Espinacas rehogadas Jamón asado en su jugo G: Dados de boniato Macedonia de frutas (natural)	Crema de zanahoria ECO Merluza a la portuguesa G: Pasta rehogada Fruta variada ECO	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria G: Brócoli al horno Postre especial o Fruta	Alubias pintas guisadas Ternera salteada con verduras G: Arroz blanco Fruta variada
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 855 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 783 HC 63 Prot 26 Lip 51
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Gazpacho casero Lomo en salsa de manzana G: Patatas dado Fruta variada ECO	Crema de calabacín Huevos revueltos con champiñón G: Ensalada mixta Postre de soja o Fruta	Pasta al pesto Bacalao a la marinera G: Ratatouille Fruta variada	COMIDA FIN DE CURSO Ensalada César* Fritura especial G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	JORNADAS PEDAGÓGICAS
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	



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


JUNIO 2024

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN LEGUMBRES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	DÍA VEGETARIANO 7
Arroz con tomate casero ECO Cinta de lomo fresca en salsa G: Calabacín salteado Queso o Fruta variada	Crema de zanahoria y calabaza ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Patatas panaderas Fruta variada ECO	Pasta con tomate Merluza en salsa verde G: Berenjenas rebozadas Fruta variada	Sopa de pollo con fideos Carne y verduras sin garbanzos Postre especial o Fruta	Quinoa con verduras Tortilla española G: Puré de calabaza Yogur sabores o Fruta
KCal 736 HC 85 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 89 Prot 28 Lip 18	KCal 742 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 42 Prot 19 Lip 22	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Puré de hortalizas de temporada Lasaña boloñesa (Ternera)* G: Ensalada Fruta variada	Paella con verduras* Tortilla francesa con queso Zanahorias baby Yogur sabores o Fruta	Crema de calabaza Cinta de lomo adobada G: Pasta salteada Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada Blanquette de veau G: Riz blanc  Creme Brulée o Fruta	Espaguetis con tomate y verduras Merluza al horno G: Dados de batata Fruta variada
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 773 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 17	18	19	20	21
Ensaladilla rusa* Empanada vegetal* G: Calabaza salteada Queso o Fruta	Espinacas a la crema Jamón asado en su jugo G: Dados de boniato Macedonia de frutas (natural)	Crema de zanahoria ECO Merluza a la portuguesa G: Pasta rehogada Fruta variada ECO	Arroz tres delicias* Pollo en pepitoria G: Brócoli gratinado Flan de queso o fruta	Crema de verduras Ternera salteada con verduras G: Arroz blanco Fruta variada
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 855 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 783 HC 63 Prot 26 Lip 51
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Gazpacho casero Lomo en salsa de manzana G: Patatas dado Fruta variada ECO	Crema de calabacín con queso Huevos revueltos con champiñón G: Ensalada mixta Yogur sabores o Fruta	Pasta al pesto Bacalao a la marinera G: Ratatouille Fruta variada	COMIDA FIN DE CURSO Ensalada César* Fritura especial G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	JORNADAS PEDAGÓGICAS
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

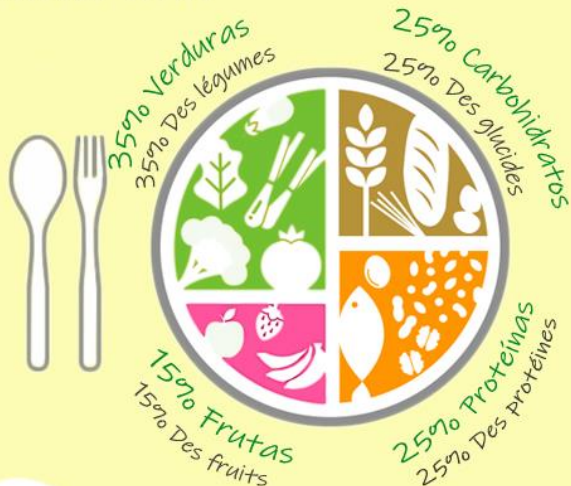


Comida
Déjeuner



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

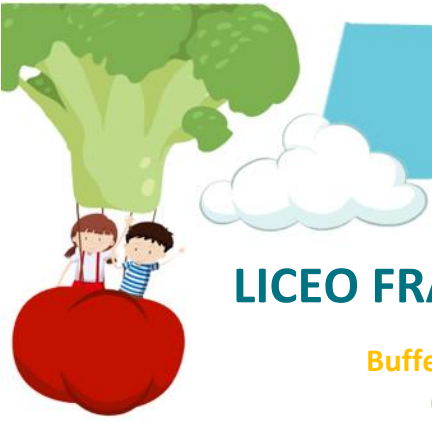
Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits





LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

JUNIO 2024

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN PESCADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	DÍA VEGETARIANO 7
Arroz con tomate casero ECO Cinta de lomo fresca en salsa G: Calabacín salteado Queso o Fruta variada	Crema de zanahoria y calabaza ECO Jamoncitos de pollo al horno G: Patatas panaderas Fruta variada ECO	Ensalada de alubias Ternera salteada G: Berenjenas rebozadas Fruta variada	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho de chocolate o Fruta	Quinoa con verduras Tortilla española G: Puré de calabaza Yogur sabores o Fruta
KCal 736 HC 85 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 89 Prot 28 Lip 18	KCal 742 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 42 Prot 19 Lip 22	KCal 830 HC 89 Prot 32 Lip 28
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Puré de hortalizas de temporada Lasaña boloñesa (Ternera) G: Ensalada Fruta variada	Paella con verduras Tortilla francesa con queso Zanahorias baby Yogur sabores o Fruta	Judías verdes con tomate casero Cinta de lomo adobada G: Pasta salteada Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Blanquette de veau G: Riz blanc  Creme Brulèe o Fruta	Espaguetis con tomate y verduras Pechuga de pollo a la plancha G: Dados de batata Fruta variada
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 773 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 17	18	19	20	21
Ensaladilla rusa * Empanada vegetal G: Calabaza salteada Queso o Fruta	Espinacas a la crema Jamón asado en su jugo G: Dados de boniato Macedonia de frutas (natural)	Crema de zanahoria ECO Ternera a la plancha G: Pasta rehogada Fruta variada ECO	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria G: Brócoli gratinado Flan de queso o fruta	Alubias pintas guisadas Ternera salteada con verduras G: Arroz blanco Fruta variada
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 855 HC 85 Prot 35 Lip 32	KCal 783 HC 63 Prot 26 Lip 51
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Gazpacho casero Lomo en salsa de manzana G: Patatas dado Fruta variada ECO	Crema de calabacín con queso Huevos revueltos con champiñón G: Ensalada mixta Yogur sabores o Fruta	Pasta al pesto Filete de pollo a la plancha G: Ratatouille Fruta variada	COMIDA FIN DE CURSO Ensalada César Nuggets pollo y fingers queso G: Patatas fritas Helado o Fruta variada	JORNADAS PEDAGÓGICAS
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	



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



EL LISTADO DE ALÉRGENOS ESTÁ ELABORADO SOBRE EL MENÚ BASAL. PARA LOS COMENSALES CON PROBLEMAS DE ALERGIAS O INTOLERANCIAS, SE ELABORAN MENÚS PERSONALIZADOS ADAPTÁNDOLOS EN CADA CASO.