

# 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)\*\*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 7</b>
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 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
<b>10</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Puré de hortalizas de temporada Lasaña boloñesa (Terнера) 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	<b>JORNADA FRANCESA</b> Ensalada nicoise Blanquette de veau G: Riz blanc  Creme Brulèe 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
<b>DÍA VEGETARIANO 17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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	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
<b>24</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Ensalada César Nuggets pollo y fingers queso G: Patatas fritas Helado o Fruta variada	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
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 Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

SIN FRUTOS SECOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 7</b>
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
<b>10</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Puré de hortalizas de temporada Lasaña boloñesa (Terнера) 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	<b>JORNADA FRANCESA</b> 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
<b>DÍA VEGETARIANO 17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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 Terнера 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
<b>24</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Ensalada César Nuggets pollo y fingers queso G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
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

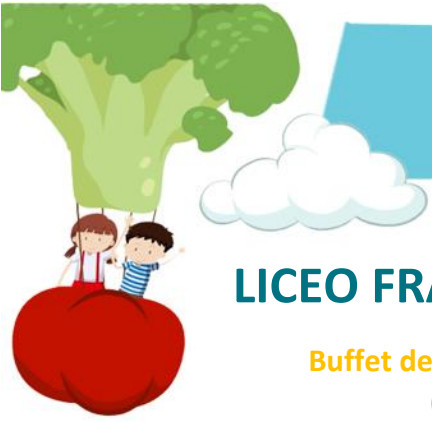
Carne o pescado / Des viandes ou poissons

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 ensaladaA2:AR29 todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

SIN HUEVO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 7</b>
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
<b>10</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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	<b>JORNADA FRANCESA</b> 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
<b>DÍA VEGETARIANO 17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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
<b>24</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Ensalada César Fritura especial G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 7</b>
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
<b>10</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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	<b>JORNADA FRANCESA</b> 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
<b>DÍA VEGETARIANO 17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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
<b>24</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Ensalada César* Fritura especial G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 7</b>
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
<b>10</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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	<b>JORNADA FRANCESA</b> 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
<b>DÍA VEGETARIANO 17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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
<b>24</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Ensalada César* Fritura especial G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
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



Cena  
Dîner

25%

35%



Comida  
Déjeuner



10%

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

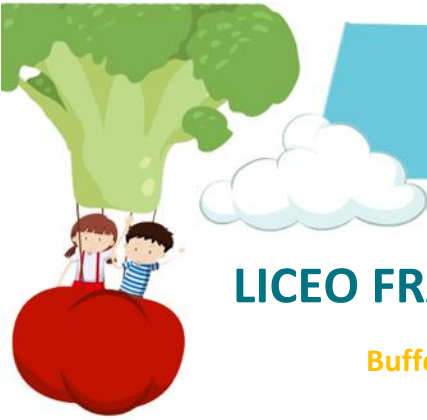
Frutas / Des fruits



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



www.seresca.es



# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 7</b>
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
<b>10</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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	<b>JORNADA FRANCESA</b> 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
<b>DÍA VEGETARIANO 17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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
<b>24</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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	<b>COMIDA FIN DE CURSO</b> Ensalada César Nuggets pollo y fingers queso G: Patatas fritas Helado o Fruta variada	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
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



*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.*