



# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	DÍA VEGETARIANO 7	8	9	10
Lentejas a la hortelana San Jacobo G: Ensalada de arroz Queso o Fruta variada	Fideuá de verduras Tortilla francesa G: Puré de calabaza Yogur sabores o Fruta	Arroz con verduras Pollo en pepitoria G: Ensalada mixta Fruta variada	Crema de calabacín ECO Carne de hamburguesa de ternera G: Patatas panaderas Bizcocho casero o Fruta	Judías verdes salteadas Merluza rebozada G: Fussili rehogados Fruta variada ECO
KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30	KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19	KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24	KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22	KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17
DÍA VEGETARIANO 13	DÍA VEGETARIANO 14	DÍA VEGETARIANO 15	[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16	DÍA VEGETARIANO 17
Salmorejo con ralladura de huevo Pasta con verduras G: Ensalada Yogur sabores o Fruta	Judías blancas estofadas Ternera salteada G: Verduras en tempura Fruta variada	FIESTA NACIONAL	Crema de calabaza y zanahoria ECO Salmón con salsa tártara G: Arroz blanco Natillas caseras o Fruta	Coditos tres quesos Ragú de pollo G: Guisantes salteados Fruta variada
KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19	KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29		KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30	KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20
DÍA VEGETARIANO 20	DÍA VEGETARIANO 21	DÍA VEGETARIANO 22	JORNADA FRANCESA 23	DÍA VEGETARIANO 24
Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde G: Boniato asado Queso o Fruta variada	Puré de legumbres Pizza vegetariana Yogur sabores o Fruta	Sopa de fideos Canelones de carne G: Ensalada mixta Fruta variada ECO	Vichyssoise Poulet basquaise au four riz blanc Profiteroles o Fruta	Ensalada mediterránea Tortilla de patatas G: Pimientos asados Fruta variada
KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25	KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19	KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29	KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27	KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31
DÍA VEGETARIANO 27	JORNADA INTERNACIONAL 28	DÍA VEGETARIANO 29	DÍA VEGETARIANO 30	DÍA VEGETARIANO 31
Gazpacho casero Huevos revueltos con queso G: Pasta salteada Yogur sabores o Fruta	Feijoada Moqueca de peixe G: Ensalada Quindim (Flan brasileño)	Wok de verduras Cinta de lomo en salsa G: Puré de patatas Fruta variada	Sopa de cocido Cocido completo Gelatina de fresa o Fruta	Coliflor gratinada Pollo asado G: Arroz blanco Fruta variada ECO
KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30	KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25	KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# 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





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 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



1 2 3

6 7 8 9 10

Lentejas a la hortelana  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Postre especial o Fruta

Judías verdes salteadas  
Merluza rebozada  
G: Fussili rehogados  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras en tempura  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón con salsa tártara  
G: Arroz blanco  
Natillas caseras o Fruta

Coditos tres quesos  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

**22**

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de legumbres  
Pizza vegetariana  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos  
Canelones de carne  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**

**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Huevos revueltos con queso  
G: Pasta salteada  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Moqueca de peixe  
G: Ensalada  
Quindim (Flan brasileño)



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# 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

MAYO 2024



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

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

SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3



6 7 8 9 10

Crema de verduras  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras (s/gluten)  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Postre especial o Fruta

Judías verdes salteadas  
Merluza al horno en salsa  
G: Fusilli rehogados\*\*  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras (s/gluten)  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras al horno  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón con salsa tártara  
G: Arroz blanco  
Postre especial o Fruta

Coditos tres quesos (s/gluten)  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate\*\*  
Merluza en salsa verde  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de legumbres  
Pízza vegetariana\*\*  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos (s/gluten)  
Canelones de carne\*\*  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**

**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Huevos revueltos con queso  
G: Pasta salteada (s/gluten)  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Moqueca de peixe  
G: Ensalada  
Quindim (Flan brasileño)



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido (s/gluten)  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# 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





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

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

## SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3



6 7 8 9 10

Lentejas a la hortelana  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras\*\*  
Filete de ternera  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria (sin huevo)  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Postre especial o Fruta

Judías verdes salteadas  
Merluza al horno en salsa  
G: Fusilli rehogados\*\*  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo casero  
Pasta con verduras\*\*  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras al horno  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón con salsa tártara  
G: Arroz blanco  
Postre especial o Fruta

Coditos tres quesos\*\*  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate\*\*  
Merluza en salsa verde  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de legumbres  
Pizza vegetariana\*  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos  
Canelones de carne\*\*  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea  
Ternera a la plancha  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**

**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Pasta gratinada con verduras\*\*  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Moqueca de peixe  
G: Ensalada  
Postre especial o Fruta



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido\*  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# 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

MAYO 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



1 2 3

6

**DÍA VEGETARIANO** 7

8

9

10

Lentejas a la hortelana  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Fruta variada

Fideuá de verduras  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Postre de soja o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Postre especial o Fruta

Judías verdes salteadas  
Merluza rebozada  
G: Fussili rehogados  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO** 13

14

15

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN]** 16

17

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras  
G: Ensalada  
Postre de soja o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras en tempura  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón al horno  
G: Arroz blanco  
Postre especial o Fruta

Coditos con carbonara de soja  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

20

**DÍA VEGETARIANO** 21

22

23

24

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde  
G: Boniato asado  
Fruta variada

Puré de legumbres  
Pizza vegetariana\*\*  
Postre de soja o Fruta

Sopa de fideos  
Canelones de carne\*\*  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise\*  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea\*  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO** 27

**JORNADA INTERNACIONAL** 28

29

30

31

Gazpacho casero  
Huevos revueltos  
G: Pasta salteada  
Postre de soja o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Moqueca de peixe  
G: Ensalada  
Postre especial



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor con bechamel de soja  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# 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





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 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



			1	2	3
--	--	--	---	---	---

6	7	8	9	10
---	---	---	---	----

Crema de verduras Lomo a la plancha G: Ensalada de arroz Queso o Fruta variada	Fideuá de verduras Tortilla francesa G: Puré de calabaza Yogur sabores o Fruta	Arroz con verduras Pollo en pepitoria G: Ensalada mixta Fruta variada	Crema de calabacín ECO Carne de hamburguesa de ternera G: Patatas panaderas Bizcocho casero o Fruta	Fussilis con tomate Merluza rebozada Fruta variada ECO
---	---	--	--	--

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30	KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19	KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24	KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22	KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

<b>DÍA VEGETARIANO 13</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 14</b>	<b>15</b>	<b>[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16</b>	<b>17</b>
---------------------------	---------------------------	-----------	--	-----------

Salmorejo con ralladura de huevo Pasta con verduras G: Ensalada Yogur sabores o Fruta	Crema de calabacín Ternera salteada G: Verduras en tempura Fruta variada	<b>FIESTA NACIONAL</b>	Crema de calabaza y zanahoria ECO Salmón con salsa tártara G: Arroz blanco Natillas caseras o Fruta	Coditos tres quesos Ragú de pollo G: Dados de zanahoria Fruta variada
--	---	------------------------	--	--

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19	KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29		KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30	KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20
-------------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------	-------------------------------

<b>20</b>	<b>DÍA VEGETARIANO 21</b>	<b>22</b>	<b>JORNADA FRANCESA 23</b>	<b>24</b>
-----------	---------------------------	-----------	----------------------------	-----------

Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde* G: Boniato asado Queso o Fruta variada	Puré de verduras Pizza vegetariana Yogur sabores o Fruta	Sopa de fideos Ternera a la plancha G: Ensalada mixta Fruta variada ECO	<b>JORNADA FRANCESA</b> Vichyssoise Poulet basquaise au four riz blanc Postre especial o Fruta	Ensalada mediterránea Tortilla de patatas G: Pimientos asados Fruta variada
--	--	--	---	--

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25	KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19	KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29	KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27	KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

<b>DÍA VEGETARIANO 27</b>	<b>JORNADA INTERNACIONAL 28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
---------------------------	---------------------------------	-----------	-----------	-----------

Gazpacho casero Huevos revueltos con queso G: Pasta salteada Yogur sabores o Fruta	<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Crema de verduras Moqueca de peixe G: Ensalada Quindim (Flan brasileño)	Wok de verduras* Cinta de lomo en salsa G: Puré de patatas Fruta variada	Sopa de pollo con fideos Carne del cocido (sin garbanzos) Gelatina de fresa o Fruta	Coliflor gratinada Pollo asado G: Arroz blanco Fruta variada ECO
---	--	---	---	---

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30	KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25	KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------



# 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





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

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

SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3



6 7 8 9 10

Lentejas a la hortelana  
San Jacobo  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Bizcocho casero o Fruta

Judías verdes salteadas  
Cinta de lomo en salsa  
G: Fussili rehogados  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras en tempura  
Fruta variada

FIESTA NACIONAL

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Lomo de cerdo a la plancha  
G: Arroz blanco  
Natillas caseras o Fruta

Coditos tres quesos  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate  
Pechuga de pollo plancha  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de legumbres  
Pizza vegetariana  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos  
Canelones de carne  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Profiteroles o Fruta



Ensalada mediterránea  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**

**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Huevos revueltos con queso  
G: Pasta salteada  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Ternera a la plancha  
G: Ensalada  
Quindim (Flan brasileño)



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# 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

# LISTADO DE ALÉRGENOS POR PLATO

MAYO 2024



## LICEO FRANCÉS MOLIERE

	GLUTEN	LÁCTEOS	HUEVO	PESCADO	CRUSTACEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	FRUTOS SECOS	SÉSAMO	CACAHUETES	SULFITOS	APIO	ALTRAMUZ
PRIMEROS														
Lentejas a la hortelana	X													
Fideuá de verduras	X		X				X	X						
Arroz con verduras														
Crema de calabacín ECO														
Judías verdes salteadas														
Salmorejo con ralladura de huevo			X											
Judías blancas estofadas														
Cremas de calabaza y zanahoria ECO														
Coditos 3 quesos	X	X	X				X	X						
Macarrones con salsa de tomate	X		X				X	X						
Puré de legumbres														
Sopa de fideos	X		X				X	X						
Vichyssoise		X												
Ensalada mediterránea		X										X		
Gazpacho casero														
Feijoada														
Wok de verduras														
Sopa de cocido	X	X	X				X	X						
Coliflor gratinada		X												



	GLUTEN	LÁCTEOS	HUEVO	PESCADO	CRUSTACEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	FRUTOS SECOS	SÉSAMO	CACAHUETES	SULFITOS	APIO	ALTRAMUZ
SEGUNDOS														
San jacobó	X	X	X		X				X					
Tortilla francesa			X											
Pollo en pepitoria														
Carne de hamburguesa de ternera														
Merluza rebozada	X		X	X	X									
Pasta con verduras	X		X											
Ternera salteada														
Salmón con salsa tártara		X												
Ragú de pollo														
Merluza en salsa verde				X	X	X								
Pizza vegetariana	X												X	
Canelones de carne	X	X	X				X	X	X					
Poulet basquaise														
Tortilla de patata			X											
Huevos revueltos con queso		X	X											
Moqueca de peixe				X	X	X								
Cinta de lomo en salsa														
Cocido completo														
Pollo asado														
GUARNICIONES														
Ensalada de arroz														
Puré de calabaza														
Ensalada mixta													X	
Patatas panaderas														
Fussili rehogados	X		X				X	X						
Verduras en tempura	X		X											
Arroz blanco														
Guisantes salteados														
Pimientos asados														
Pasta salteada	X		X				X	X						
Puré de patatas														
POSTRES														
Frutas														
Yogur sabores		X												
Yogurt natural		X												
Natillas casero		X												
Profiteroles	X	X	X										X	
Bizcocho casero	X	X	X										X	
Gelatina de fresa														

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.