



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Diciembre 2024



Buffet de salades tous les jours CE2 à Terminale

(Menus sujets à modification en fonction de l'approvisionnement)**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Buffet de salades tous les jours*				
2	3	4	DÍA VEGETARIANO 5	6
Paella aux légumes Boulettes de viande mixtes G: Salades Yaourt ou Fruit	Velouté de carottes ECO Poulet rôti G: Pommes de terres rôties Compote de fruits	Soupe de cocido Cocido complet Fromage ou Fruit ECO	Fussillis et sa sauce tomate maison Œufs brouillés G: Salade Mousse au chocolat ou fruit	
KCal 662 HC 63 Prot 27 Lip 20	KCal 675 HC 71 Prot 32 Lip 27	KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27	KCal 634 HC 71 Prot 28 Lip 21	
9	10	11	12	DÍA VEGETARIANO 13
Lentilles Filet de merlu et sa sauce verte G: Riz Macédoine de fruits naturels	Poêlée de petits pois aux lardons Poulet rôti G: Légumes à tempura Variété de fruits ECO	Pâtes au pesto Rôti de porc sauce à la pomme G: Courgettes Variété de fruits ECO	JORNADA FRANCESA Velouté de poireaux au fromage Ragoût de bœuf G: Purée de pommes de terre Profiteroles ou Fruit	Purée de potimaron Pizza tomate + champignon + fromage G: salade Yaourt ou Fruit
KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24	KCal 528 HC 69 Prot 25 Lip 19	KCal 678 HC 73 Prot 33 Lip 25	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Haricots blancs aux légumes Tourte aux légumes G: Salade Yaourt ou Fruit	Pâtes à la carbonara Cabillaud à la portugaise G: Poêlée de courgettes Variété de fruits ECO	Pommes de terres aux légumes Goulash de porc G: Gratin de brocolis Fromage ou Fruit ECO	MENÚ DE NAVIDAD Salade de Noël Hamburguer G: Pommes de terre frites Gâteau de Noël spécial	Velouté de citrouille au fromage Cuisses de poulet à la jardinière G: Ratatouille Variété de fruits ECO
KCal 689 HC 84 Prot 32 Lip 21	KCal 673 HC 67 Prot 35 Lip 28	KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27	KCal 754 HC 89 Prot 32 Lip 28	KCal 623 HC 78 Prot 32 Lip 19
23	24	25	26	27

|| F E L I C E S F I E S T A S ||



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



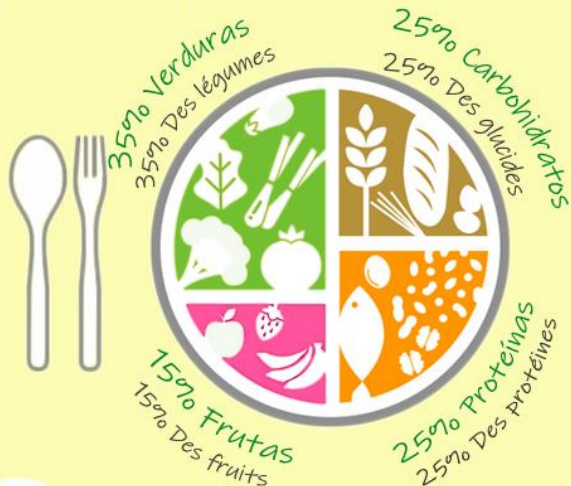
Comida
Déjeuner



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



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale
 (Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN PESCADO



*Buffet de ensaladas todos los días

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	DÍA VEGETARIANO 5	6
Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa G: Ensaladas Yogur de sabores o Fruta	Crema de zanahorias ECO Pollo asado G: Patatas asadas Taqitos de queso o Compota de frutas	Sopa de cocido Cocido completo Quesito o Fruta variada ECO	Fusillis con salsa de tomate casera Huevos revueltos G: Ensalada Mousse de chocolate o Fruta	
KCal 662 HC 63 Prot 27 Lip 20	KCal 675 HC 71 Prot 32 Lip 27	KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27	KCal 634 HC 71 Prot 28 Lip 21	
9	10	11	12	DÍA VEGETARIANO 13
Lentejas a la jardinera Filete de ternera a la plancha G: Arroz blanco Macedonia de frutas naturales o Taquitos de queso	Guisantes salteados con bacon Pollo asado G: Verduras en tempura Yogur de sabores o Fruta	Pasta al pesto Lomo asado en salsa de manzana G: Calabacín rehogado Quesito o Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Crema de puerro con queso Estofado de ternera G: Puré de patata Profiteroles o Fruta	Puré de calabacín Pizza tomate + champiñón + queso G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta
KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24	KCal 528 HC 69 Prot 25 Lip 19	KCal 678 HC 73 Prot 33 Lip 25	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Alubias blancas con verduras Empanada vegetal G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Pasta a la carbonara Filete de ternera a la plancha G: Calabacín salteado Taqitos de queso o Fruta ECO	Patatas guisadas con verduras Goulash de cerdo G: Brócoli gratinado Quesito o Fruta variada	MENÚ DE NAVIDAD Ensalada Navideña Hamburguesa completa G: Patatas fritas Bizcocho navideño especial	Crema de calabaza con queso Muslitos de pollo a la jardinera G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta
KCal 689 HC 84 Prot 32 Lip 21	KCal 673 HC 67 Prot 35 Lip 28	KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27	KCal 754 HC 89 Prot 32 Lip 28	KCal 623 HC 78 Prot 32 Lip 19
23	24	25	26	27

|| FELICES FIESTAS ||



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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

2	3	4	5	6
Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa* G: Ensaladas Yogur de sabores o Fruta	Crema de zanahorias ECO Pollo asado G: Patatas asadas Taqitos de queso o Compota de frutas	Sopa de pollo con fideos Carne del cocido sin garbanzos Quesito o Fruta variada ECO	DÍA VEGETARIANO Fusillis con salsa de tomate casera Huevos revueltos G: Ensalada Postre especial o Fruta	
KCal 662 HC 63 Prot 27 Lip 20	KCal 675 HC 71 Prot 32 Lip 27	KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27	KCal 634 HC 71 Prot 28 Lip 21	
9	10	11	12	13
Crema de zanahorias Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Macedonia de frutas naturales o Taquitos de queso	Arroz con salsa de tomate Pollo asado G: Verduras en tempura Yogur de sabores o Fruta	Pasta al pesto Lomo asado en salsa de manzana G: Calabacín rehogado Quesito o Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Crema de puerro con queso Estofado de ternera G: Puré de patata Postre especial o Fruta 	DÍA VEGETARIANO Puré de calabacín Pizza tomate + champiñón + queso G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta
KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24	KCal 528 HC 69 Prot 25 Lip 19	KCal 678 HC 73 Prot 33 Lip 25	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Crema de verduras Empanada vegetal G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Pasta a la carbonara Bacalao a la portuguesa G: Calabacín salteado Taqitos de queso o Fruta ECO	Patatas guisadas con verduras Goulash de cerdo G: Brócoli gratinado Quesito o Fruta variada	 MENÚ DE NAVIDAD  Ensalada Navideña Hamburguesa completa* G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	Crema de calabaza con queso Muslitos de pollo a la jardinera G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta
KCal 689 HC 84 Prot 32 Lip 21	KCal 673 HC 67 Prot 35 Lip 28	KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27	KCal 754 HC 89 Prot 32 Lip 28	KCal 623 HC 78 Prot 32 Lip 19
23	24	25	26	27

|| FELICES FIESTAS ||



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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale
 (Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2					3					4					DÍA VEGETARIANO 5					6				
Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa G: Ensaladas Postre de soja o Fruta					Crema de zanahorias ECO Pollo asado G: Patatas asadas Compota de frutas					Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada ECO					Fusillis con salsa de tomate casera Huevos revueltos G: Ensalada Postre especial o Fruta									
KCal 662	HC 63	Prot 27	Lip 20	9	KCal 675	HC 71	Prot 32	Lip 27	10	KCal 625	HC 71	Prot 32	Lip 27	11	KCal 634	HC 71	Prot 28	Lip 21	12	DÍA VEGETARIANO 13				
Lentejas a la jardinera Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Macedonia de frutas naturales					Guisantes salteados con bacon Pollo asado G: Verduras en tempura Postre de soja o Fruta					Pasta al pesto Lomo asado en salsa de manzana G: Calabacín rehogado Fruta variada ECO					JORNADA FRANCESA Crema de puerro Estofado de ternera G: Puré de patata Postre especial o Fruta					Puré de calabacín Pizza tomate + champiñón + aceitunas G: Ensalada Postre de soja o Fruta				
KCal 627	HC 80	Prot 29	Lip 19	16	KCal 742	HC 86	Prot 35	Lip 24	17	KCal 528	HC 69	Prot 25	Lip 19	18	KCal 678	HC 73	Prot 33	Lip 25	19	DÍA VEGETARIANO 20				
DÍA VEGETARIANO Alubias blancas con verduras Empanada vegetal* G: Ensalada Postre de soja o Fruta					Pasta con salsa de tomate Bacalao a la portuguesa G: Calabacín salteado Fruta variada ECO					Patatas guisadas con verduras Goulash de cerdo G: Brócoli al vapor Fruta variada					MENÚ DE NAVIDAD Ensalada Navideña Hamburguesa completa G: Patatas fritas Postre especial o Fruta					Crema de calabaza Muslitos de pollo a la jardinera G: Rattatouille Postre de soja o Fruta				
KCal 689	HC 84	Prot 32	Lip 21	23	KCal 673	HC 67	Prot 35	Lip 28	24	KCal 679	HC 69	Prot 32	Lip 27	25	KCal 754	HC 89	Prot 32	Lip 28	26	DÍA VEGETARIANO 27				

¡ FELICES FIESTAS !

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



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

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



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale
(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2					3					4					DÍA VEGETARIANO 5					6				
Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa G: Ensaladas Yogur de sabores o Fruta					Crema de zanahorias ECO Pollo asado G: Patatas asadas Taqitos de queso o Compota de frutas					Sopa de cocido s/huevo Cocido completo Quesito o Fruta variada ECO					Fussillis* con salsa de tomate casera Filete de pollo G: Ensalada Postre especial o Fruta									
KCal 662	HC 63	Prot 27	Lip 20	9	KCal 675	HC 71	Prot 32	Lip 27	10	KCal 625	HC 71	Prot 32	Lip 27	11	KCal 634	HC 71	Prot 28	Lip 21	12	DÍA VEGETARIANO 13				
Lentejas a la jardinera Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Macedonia de frutas naturales o Taquitos de queso					Guisantes salteados con bacon Pollo asado G: Verduras al horno Yogur de sabores o Fruta					Pasta* al pesto Lomo asado en salsa de manzana G: Calabacín rehogado Quesito o Fruta variada ECO					JORNADA FRANCESA Crema de puerro con queso Estofado de ternera G: Puré de patata Postre especial o Fruta 					Puré de calabacín Pizza tomate + champiñón + queso G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta				
KCal 627	HC 80	Prot 29	Lip 19	16	KCal 742	HC 86	Prot 35	Lip 24	17	KCal 528	HC 69	Prot 25	Lip 19	18	KCal 678	HC 73	Prot 33	Lip 25	19	DÍA VEGETARIANO 20				
DÍA VEGETARIANO 16 Alubias blancas con verduras Empanada vegetal* G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta					Pasta* a la carbonara Bacalao a la portuguesa G: Calabacín salteado Taqitos de queso o Fruta ECO					Patatas guisadas con verduras Goulash de cerdo G: Brócoli gratinado Quesito o Fruta variada					MENÚ DE NAVIDAD Ensalada Navideña  Hamburguesa completa G: Patatas fritas Postre especial o Fruta					Crema de calabaza con queso Muslitos de pollo a la jardinera G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta				
KCal 689	HC 84	Prot 32	Lip 21	23	KCal 673	HC 67	Prot 35	Lip 28	24	KCal 679	HC 69	Prot 32	Lip 27	25	KCal 754	HC 89	Prot 32	Lip 28	26	DÍA VEGETARIANO 27				

|| FELICES FIESTAS ||



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

Diciembre 2024



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal
(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN GLUTEN



*Buffet de ensaladas todos los días

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	DÍA VEGETARIANO 5	6
Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa* G: Ensaladas Yogur de sabores o Fruta	Crema de zanahorias ECO Pollo asado G: Patatas asadas Taqitos de queso o Compota de frutas	Sopa de cocido s/gluten Cocido completo Quesito o Fruta variada ECO	Fussillis* con salsa de tomate casera Huevos revueltos G: Ensalada Postre especial o Fruta	
KCal 662 HC 63 Prot 27 Lip 20	KCal 675 HC 71 Prot 32 Lip 27	KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27	KCal 634 HC 71 Prot 28 Lip 21	
9	10	11	12	DÍA VEGETARIANO 13
Crema de zanahorias Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Macedonia de frutas naturales o Taqitos de queso	Guisantes salteados con bacon Pollo asado G: Verduras al horno Yogur de sabores o Fruta	Pasta* al pesto Lomo asado en salsa de manzana G: Calabacín rehogado Quesito o Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Crema de puerro con queso Estofado de ternera G: Puré de patata Postre especial o Fruta	Puré de calabacín Pizza* tomate + champiñón + queso G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta
KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24	KCal 528 HC 69 Prot 25 Lip 19	KCal 678 HC 73 Prot 33 Lip 25	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Alubias blancas con verduras Lasaña vegetal G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Pasta* a la carbonara Bacalao a la portuguesa G: Calabacín salteado Taqitos de queso o Fruta ECO	Patatas guisadas con verduras Goulash de cerdo G: Brócoli gratinado Quesito o Fruta variada	 MENÚ DE NAVIDAD Ensalada Navideña Hamburguesa completa** G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	Crema de calabaza con queso Muslitos de pollo a la jardinera G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta
KCal 689 HC 84 Prot 32 Lip 21	KCal 673 HC 67 Prot 35 Lip 28	KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27	KCal 754 HC 89 Prot 32 Lip 28	KCal 623 HC 78 Prot 32 Lip 19
23	24	25	26	27

|| FELICES FIESTAS ||



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

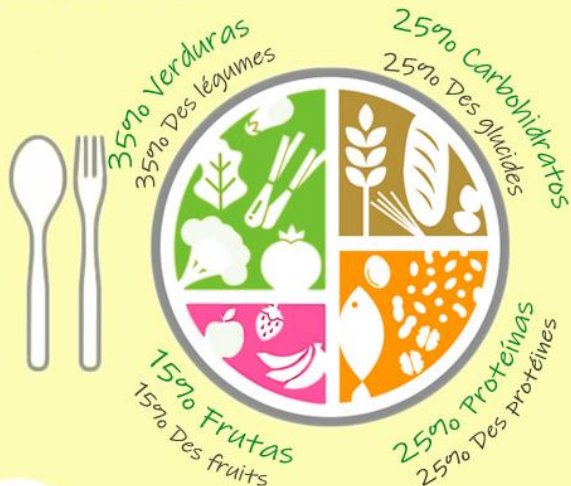


Comida
Déjeuner



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

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



*Buffet de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2					3					4					DÍA VEGETARIANO 5					6				
Paella de verduras Albóndigas mixtas en salsa G: Ensaladas Yogur de sabores o Fruta					Crema de zanahorias ECO Pollo asado G: Patatas asadas Taqitos de queso o Compota de frutas					Sopa de cocido Cocido completo Quesito o Fruta variada ECO					Fusillis con salsa de tomate casera Huevos revueltos G: Ensalada Postre especial o Fruta									
KCal 662	HC 63	Prot 27	Lip 20	9	KCal 675	HC 71	Prot 32	Lip 27	10	KCal 625	HC 71	Prot 32	Lip 27	11	KCal 634	HC 71	Prot 28	Lip 21	12	KCal 627	HC 80	Prot 29	Lip 19	13
DÍA VEGETARIANO 9					10					11					JORNADA FRANCESA 12					DÍA VEGETARIANO 13				
Lentejas a la jardinera Merluza en salsa verde G: Arroz blanco Macedonia de frutas naturales o Taquitos de queso					Guisantes salteados con bacon Pollo asado G: Verduras en tempura Yogur de sabores o Fruta					Pasta al pesto Lomo asado en salsa de manzana G: Calabacín rehogado Quesito o Fruta variada ECO					JORNADA FRANCESA Crema de puerro con queso Estofado de ternera G: Puré de patata Postre especial o Fruta 					Puré de calabacín Pizza tomate + champiñón + queso G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta				
KCal 627	HC 80	Prot 29	Lip 19	16	KCal 742	HC 86	Prot 35	Lip 24	17	KCal 528	HC 69	Prot 25	Lip 19	18	KCal 678	HC 73	Prot 33	Lip 25	19	KCal 627	HC 80	Prot 29	Lip 19	20
DÍA VEGETARIANO 16					17					18					MENÚ DE NAVIDAD 19					20				
Alubias blancas con verduras Empanada vegetal* G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta					Pasta a la carbonara Bacalao a la portuguesa G: Calabacín salteado Taqitos de queso o Fruta ECO					Patatas guisadas con verduras Goulash de cerdo G: Brócoli gratinado Quesito o Fruta variada					 MENÚ DE NAVIDAD  Ensalada Navideña Hamburguesa completa* G: Patatas fritas Postre especial o Fruta					Crema de calabaza con queso Muslitos de pollo a la jardinera G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta				
KCal 689	HC 84	Prot 32	Lip 21	23	KCal 673	HC 67	Prot 35	Lip 28	24	KCal 679	HC 69	Prot 32	Lip 27	25	KCal 754	HC 89	Prot 32	Lip 28	26	KCal 623	HC 78	Prot 32	Lip 19	27
23					24					25					26					27				

¡ FELICES FIESTAS !



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

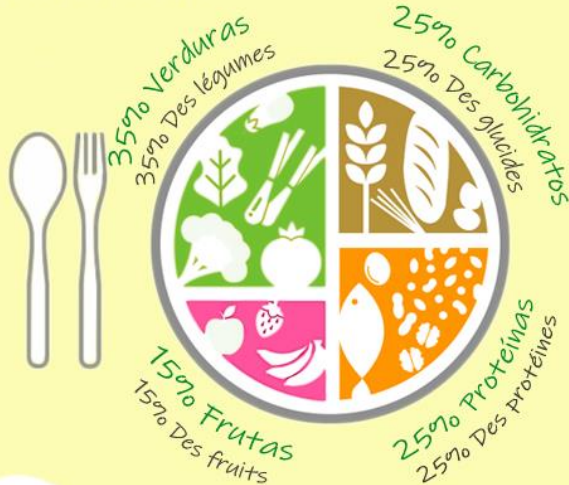


Comida
Déjeuner



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

