

LYCEE FRANCAIS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Buffet de salades tous les jours CE2 à Terminale

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

MARS 2025



Tous les plats du menu, à exception de quelques aliments, sont 100% fait maison et préparés dans la cuisine du Lycée. Tous les plats du menu, à exception de quelques aliments, sont 100% fait maison et préparés dans la cuisine du Lycée



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
JOUR VÉGÉTARIEN 3	4	5	6	7
Gratin de choux-fleurs Tourte aux légumes G: Salade Fruit ECO ou fromage	Salade de pois chiches Filet de porc dans sa sauce G: Tomates au four Variété de yaourt ou fruit	Wok de légumes ECO Cabillaud à la portugaise G: Farfalle tricolore Variété de fruits ou fromage	Haricots blancs Mijoté de bœuf G: Carottes baby Riz au lait ou fruit	JOURNÉE DU CÉRÉALE Macaronis à la carbonara Poulet rôti G: Salade Variété de yaourt ou fruit
KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20	KCal 578 HC 62 Prot 25 Lip 18	KCal 547 HC 61 Prot 20 Lip 16	KCal 603 HC 73 Prot 23 Lip 18	KCal 613 HC 67 Prot 26 Lip 19
10	JOUR VÉGÉTARIEN 11	12	JOURNÉE INTERNATIONALE 13	14
Poêlée d'haricots verts Boulettes de bœuf à la jardinière G: Purée de pommes de terre Variété de yaourt ou fruit	Velouté de citrouille ECO Riz à la sauce tomate et aux légumes G: Salade mixte Variété de fruits ou fromage	Riz aux légumes Porc avec sa sauce champignon G: Brocoli gratiné Salade de fruits frais ou fromage	JOURNÉE INTERNATIONALE Spaghetti à la sicilienne Poulet cacciatore G: Insalata Bonét (adaptation)  ou Variété de fruits	Velouté de courgettes Merlu pané G: Dés de patate douce Variété de yaourt ou fruit
KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17	KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17	KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19	KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30	KCal 643 HC 75 Prot 24 Lip 19
17	18	19	20	JOUR VÉGÉTARIEN 21
Petits pois et ses lardons Saumon sauce tartare G: Poêlée de riz Variété de fruits ou fromage	Fideua Ragout de bœuf G: Poêlée de citrouille ECO Variété de yaourt ou fruit	Purée de légumes de saison Cuisses de poulet à l'orange G: Légumes à tempura Fruit ECO ou fromage	Soupe de cocido Cocido complet G: Salade Gélatine à la fraise ou fromage et fruit	Gratin de macaronis aux légumes Omelette G: Poivrons au four Pain perdu ou Fruit
KCal 621 HC 68 Prot 29 Lip 18	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 642 HC 71 Prot 30 Lip 23	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 694 HC 81 Prot 29 Lip 25
24	JOUR VÉGÉTARIEN 25	26	JOURNÉE FRANÇAISE 27	28
Pommes de terre à la riojana (au chorizo) Merlu et sa sauce citron G: Jardinière de légumes Variété de fruits ou fromage	Purée de légumes secs Pizza végétarienne (tomate,olives...) G: Salade mixte Variété de yaourt ou fruit	Salade spéciale Poulet au curry et ses légumes G: Cous cous Variété de fruits ou fromage	JOURNÉE FRANÇAISE Velouté de citrouille ECO Cassoulet G: Salade  Gâteau au chocolat Fruit ou fromage	Épinards aux pommes de terre et paprika Steak hâché mixte et sauce aux oignons G: Poêlée de Fusillis Variété de yaourt ou fruit ECO
KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25	KCal 677 HC 82 Prot 27 Lip 19	KCal 592 HC 83 Prot 26 Lip 19	KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 22	KCal 679 HC 78 Prot 32 Lip 19
31				
Riz trois délices Filet de porc mariné G: Ratatouille espagnole Variété de yaourt ou fruit				
KCal 612 HC 72 Prot 28 Lip 19				



TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA VEGETARIANO 3	4	5	6	DÍA DEL CEREAL 7
Coliflor gratinada Empanada de verduras G: Ensalada Quesito o Fruta ECO	Ensalada de garbanzos Lomo de cerdo en su jugo G: Tomates asados Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras ECO Filete de pollo a la plancha G: Farfalle tricolor Quesito o Fruta variada	Judías pintas estofadas Ternera estofada G: Zanahorias baby Arroz con leche o Fruta	Macarrones carbonara Pollo asado en su jugo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta
KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20	KCal 578 HC 62 Prot 25 Lip 18	KCal 547 HC 61 Prot 20 Lip 16	KCal 603 HC 73 Prot 23 Lip 18	KCal 613 HC 67 Prot 26 Lip 19
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Judías verdes salteadas Albóndigas de ternera a la jardinera G: Puré de patata Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabaza ECO Arroz c/ salsa de verduras y tomate G: Ensalada mixta Fruta variada Quesito	Arroz caldoso de verduras Cerdo en salsa de champiñones G: Brócoli gratinado Macedonia de frutas naturales o Quesito	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti a la siciliana Pollo a la cacciatora G: Insalata Bonét (variante adaptada) o Fruta variada 	Crema de calabacín Ternera salteada G: Dados de boniato Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17	KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17	KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19	KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30	KCal 643 HC 75 Prot 24 Lip 19
17	18	19	20	DÍA VEGETARIANO 21
Guisantes rehogados con bacon Pollo a la plancha G: Arroz salteado Fruta variada o Quesito	Fideuá vegetal Estofado de ternera G: Calabaza salteada ECO Yogur de sabores o Fruta	Puré de hortalizas de temporada Jamoncitos de pollo a la naranja G: Verduras en tempura Quesito o Fruta ECO	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Gelatina de fresa o Quesito y Fruta	Macarrones gratinados con verduras Tortilla francesa G: Pimientos asados Pan francés o Fruta
KCal 621 HC 68 Prot 29 Lip 18	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 642 HC 71 Prot 30 Lip 23	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 694 HC 81 Prot 29 Lip 25
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Patatas a la riojana (con chorizo) Filete de pollo a la plancha G: Menestra de verduras Fruta variada o Quesito	Puré de legumbres Pizza vegetal (tomate, aceitunas..) G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Ensalada especial Curry de pollo y verduras G: Cous cous Quesito o Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crema de calabaza sous vide ECO Cassoulet G: Ensalada Bizcocho de chocolate Fruta o Quesito 	Espinacas rehogadas con patata y pimentón Hamburguesa mixta en salsa de cebolla G: Fusillis salteados Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25	KCal 677 HC 82 Prot 27 Lip 19	KCal 592 HC 83 Prot 26 Lip 19	KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 22	KCal 679 HC 78 Prot 32 Lip 19
31				
Arroz tres delicias Cinta de lomo adobada G: Pisto de verduras Yogur de sabores o Fruta				
KCal 612 HC 72 Prot 28 Lip 19				



TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

SIN LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Coliflor gratinada Pollo a la plancha G: Ensalada Quesito o Fruta ECO	Ensalada de pasta Lomo de cerdo en su jugo G: Tomates asados Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras ECO Bacalao a la portuguesa G: Farfalle tricolor Quesito o Fruta variada	Crema de zanahoria Ternera estofada G: Zanahorias baby Postre especial o Fruta	DÍA DEL CEREAL Macarrones carbonara Pollo asado en su jugo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta
KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20	KCal 578 HC 62 Prot 25 Lip 18	KCal 547 HC 61 Prot 20 Lip 16	KCal 603 HC 73 Prot 23 Lip 18	KCal 613 HC 67 Prot 26 Lip 19
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Ensalada mediterránea Albóndigas de ternera a la jardinera* G: Puré de patata Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabaza ECO Arroz c/ salsa de verduras y tomate G: Ensalada mixta Fruta variada Quesito	Arroz caldoso de verduras Cerdo en salsa de champiñones G: Brócoli gratinado Macedonia de frutas naturales o Quesito	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti a la siciliana Pollo a la cacciatora G: Insalata Postre especial o Fruta variada	Crema de calabacín Merluza rebozada G: Dados de boniato Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17	KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17	KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19	KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30	KCal 643 HC 75 Prot 24 Lip 19
17	18	19	20	DÍA VEGETARIANO 21
Arroz salteado Salmón con salsa tártara Fruta variada o Quesito	Fideuá vegetal* Estofado de ternera G: Calabaza salteada ECO Yogur de sabores o Fruta	Puré de hortalizas de temporada Jamoncitos de pollo a la naranja G: Verduras en tempura Quesito o Fruta ECO	Sopa de pollo con fideos Carne del cocido sin garbanzos G: Ensalada Gelatina de fresa o Quesito y Fruta	Macarrones gratinados con verduras Tortilla francesa G: Pimientos asados Postre especial
KCal 621 HC 68 Prot 29 Lip 18	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 642 HC 71 Prot 30 Lip 23	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 694 HC 81 Prot 29 Lip 25
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Patatas a la riojana (con chorizo) Merluza en salsa de limón G: Menestra de verduras** Fruta variada o Quesito	Puré de calabacín Pizza vegetal (tomate, aceitunas..)* G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Ensalada especial Curry de pollo y verduras G: Cous cous Quesito o Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crema de calabaza sous vide ECO Cassoulet G: Ensalada Postre especial Fruta o Quesito	Espinacas rehogadas con patata y pimentón Hamburguesa mixta en salsa de cebolla* G: Fusillis salteados Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25	KCal 677 HC 82 Prot 27 Lip 19	KCal 592 HC 83 Prot 26 Lip 19	KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 22	KCal 679 HC 78 Prot 32 Lip 19
31				
Arroz tres delicias* Cinta de lomo adobada G: Pisto de verduras Yogur de sabores o Fruta				
KCal 612 HC 72 Prot 28 Lip 19				



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

SIN LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA VEGETARIANO 3	4	5	6	7
Coliflor al horno Lasaña de verduras * G: Ensalada Fruta ECO	Ensalada de garbanzos Lomo de cerdo en su jugo G: Tomates asados Postre de soja o Fruta	Wok de verduras ECO Bacalao a la portuguesa G: Farfalle tricolor Fruta variada	Judías pintas estofadas Ternera estofada G: Zanahorias baby Arroz con leche vegetal o Fruta	DÍA DEL CEREAL Macarrones c/salsa de tomate casera Pollo asado en su jugo G: Ensalada Postre de soja o Fruta
KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20	KCal 578 HC 62 Prot 25 Lip 18	KCal 547 HC 61 Prot 20 Lip 16	KCal 603 HC 73 Prot 23 Lip 18	KCal 613 HC 67 Prot 26 Lip 19
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	JORNADA INTERNACIONAL 13	14
Judías verdes salteadas Albóndigas de ternera a la jardinera G: Puré de patata Postre de soja o Fruta	Crema de calabaza ECO Arroz c/ salsa de verduras y tomate G: Ensalada mixta Fruta variada	Arroz caldoso de verduras Cerdo en salsa de champiñones G: Brócoli al vapor Macedonia de frutas naturales	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti a la siciliana Pollo a la cacciatora G: Insalata Postre especial o Fruta variada	Crema de calabacín Merluza rebozada G: Dados de boniato Postre de soja o Fruta ECO
KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17	KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17	KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19	KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30	KCal 643 HC 75 Prot 24 Lip 19
17	18	19	20	DÍA VEGETARIANO 21
Guisantes rehogados con bacon Salmón al horno G: Arroz salteado Fruta variada	Fideuá vegetal Estofado de ternera G: Calabaza salteada ECO Postre de soja o Fruta	Puré de hortalizas de temporada Jamoncitos de pollo a la naranja G: Verduras salteadas Fruta variada ECO	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Gelatina de fresa o Fruta variada	Macarrones con verduras Tortilla francesa G: Pimientos asados Pan francés** o Fruta
KCal 621 HC 68 Prot 29 Lip 18	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 642 HC 71 Prot 30 Lip 23	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 694 HC 81 Prot 29 Lip 25
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	JORNADA FRANCESA 27	28
Patatas a la riojana (con chorizo) Merluza en salsa de limón G: Menestra de verduras Fruta variada	Puré de legumbres Pizza vegetal (tomate, aceitunas..) ** G: Ensalada mixta Postre de soja o Fruta	Ensalada especial Curry de pollo y verduras G: Cous cous Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crema de calabaza sous vide ECO Cassoulet G: Ensalada Bizcocho especial o Fruta variada	Espinacas rehogadas con patata y pimentón Hamburguesa mixta en salsa de cebolla G: Fusillis salteados Postre de soja o Fruta
KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25	KCal 677 HC 82 Prot 27 Lip 19	KCal 592 HC 83 Prot 26 Lip 19	KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 22	KCal 679 HC 78 Prot 32 Lip 19
31				
Arroz tres delicias Cinta de lomo adobada G: Pisto de verduras Postre de soja o Fruta				
KCal 612 HC 72 Prot 28 Lip 19				



TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA VEGETARIANO 3				DÍA DEL CEREAL 7
Coliflor gratinada Lasaña vegetal* G: Ensalada Quesito o Fruta ECO	Ensalada de garbanzos Lomo de cerdo en su jugo G: Tomates asados Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras ECO Bacalao a la portuguesa* G: Farfalle tricolor* Quesito o Fruta variada	Judías pintas estofadas Ternera estofada G: Zanahorias baby Postre especial	Macarrones* con salsa de tomate Pollo asado en su jugo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta
KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20	KCal 578 HC 62 Prot 25 Lip 18	KCal 547 HC 61 Prot 20 Lip 16	KCal 603 HC 73 Prot 23 Lip 18	KCal 613 HC 67 Prot 26 Lip 19
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Judías verdes salteadas Albóndigas de ternera a la jardinera G: Puré de patata Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabaza ECO Arroz c/ salsa de verduras y tomate G: Ensalada mixta Fruta variada Quesito	Arroz caldoso de verduras Cerdo en salsa de champiñones G: Brócoli gratinado Macedonia de frutas naturales o Quesito	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti a la siciliana** Pollo a la cacciatora G: Insalata Postre especial o Fruta variada	Crema de calabacín Merluza al horno G: Dados de boniato Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17	KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17	KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19	KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30	KCal 643 HC 75 Prot 24 Lip 19
17	18	19	20	21
Guisantes rehogados con bacon Salmón con salsa tártara G: Arroz salteado Fruta variada o Quesito	Fideuá vegetal* Estofado de ternera G: Calabaza salteada ECO Yogur de sabores o Fruta	Puré de hortalizas de temporada Jamoncitos de pollo a la naranja G: Verduras en tempura Quesito o Fruta ECO	Sopa de cocido* Cocido completo G: Ensalada Gelatina de fresa o Quesito y Fruta	Macarrones* gratinados con verduras Filete de ternera G: Pimientos asados Postre especial
KCal 621 HC 68 Prot 29 Lip 18	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 642 HC 71 Prot 30 Lip 23	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 694 HC 81 Prot 29 Lip 25
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Patatas a la riojana (con chorizo) Merluza en salsa de limón G: Menestra de verduras Fruta variada o Quesito	Puré de legumbres Pizza vegetal (tomate, aceitunas..)* G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Ensalada especial Curry de pollo y verduras G: Cous cous Quesito o Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crema de calabaza sous vide ECO Cassoulet G: Ensalada Bizcocho especial Fruta o Quesito	Espinacas rehogadas con patata y pimentón Hamburguesa mixta en salsa de cebolla G: Fusillis salteados** Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25	KCal 677 HC 82 Prot 27 Lip 19	KCal 592 HC 83 Prot 26 Lip 19	KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 22	KCal 679 HC 78 Prot 32 Lip 19
31				
Arroz tres delicias Cinta de lomo adobada G: Pisto de verduras Yogur de sabores o Fruta				
KCal 612 HC 72 Prot 28 Lip 19				

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA VEGETARIANO 3	4	5	6	DÍA DEL CEREAL 7
Coliflor gratinada Lasaña de verduras ** G: Ensalada Quesito o Fruta ECO	Ensalada de garbanzos Lomo de cerdo en su jugo G: Tomates asados Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras ECO Bacalao a la portuguesa G: Pasta salteada* Quesito o Fruta variada	Judías pintas estofadas Ternera estofada G: Zanahorias baby Arroz con leche o Fruta	Macarrones s/gluten con salsa de tomate Pollo asado en su jugo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta
KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20	KCal 578 HC 62 Prot 25 Lip 18	KCal 547 HC 61 Prot 20 Lip 16	KCal 603 HC 73 Prot 23 Lip 18	KCal 613 HC 67 Prot 26 Lip 19
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	13	14
Judías verdes salteadas Albóndigas de ternera a la jardinera* G: Puré de patata Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabaza ECO Arroz c/ salsa de verduras y tomate G: Ensalada mixta Fruta variada Quesito	Arroz caldoso de verduras Cerdo en salsa de champiñones G: Brócoli gratinado Macedonia de frutas naturales o Quesito	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti a la siciliana ** Pollo a la cacciatora G: Insalata Postre especial o Fruta variada 	Crema de calabacín Merluza rebozada** G: Dados de boniato Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17	KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17	KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19	KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30	KCal 643 HC 75 Prot 24 Lip 19
17	18	19	20	DÍA VEGETARIANO 21
Guisantes rehogados con bacon Salmón con salsa tártara G: Arroz salteado Fruta variada o Quesito	Fideuá vegetal** Estofado de ternera G: Calabaza salteada ECO Yogur de sabores o Fruta	Puré de hortalizas de temporada Jamoncitos de pollo a la naranja G: Verduras salteadas Quesito o Fruta ECO	Sopa de cocido s/gluten Cocido completo G: Ensalada Gelatina de fresa o Quesito y Fruta	Macarrones** gratinados con verduras Tortilla francesa G: Pimientos asados Pan francés ** o Fruta
KCal 621 HC 68 Prot 29 Lip 18	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 642 HC 71 Prot 30 Lip 23	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 694 HC 81 Prot 29 Lip 25
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	27	28
Patatas a la riojana (con chorizo) Merluza en salsa de limón G: Menestra de verduras Fruta variada o Quesito	Puré de legumbres Pizza vegetal (tomate, aceitunas..)** G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Ensalada especial Curry de pollo y verduras G: Pasta salteada Quesito o Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crema de calabaza sous vide ECO Cassoulet  G: Ensalada Bizcocho especial * Fruta o Quesito	Espinacas rehogadas con patata y pimentón Hamburguesa mixta en salsa de cebolla G: Pasta rehogada Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25	KCal 677 HC 82 Prot 27 Lip 19	KCal 592 HC 83 Prot 26 Lip 19	KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 22	KCal 679 HC 78 Prot 32 Lip 19
31				
Arroz tres delicias Cinta de lomo adobada G: Pisto de verduras Yogur de sabores o Fruta				
KCal 612 HC 72 Prot 28 Lip 19				



TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA VEGETARIANO 3	4	5	6	DÍA DEL CEREAL 7
Coliflor gratinada Lasaña vegetal G: Ensalada Quesito o Fruta ECO	Ensalada de garbanzos Lomo de cerdo en su jugo G: Tomates asados Yogur de sabores o Fruta	Wok de verduras ECO Bacalao a la portuguesa G: Farfalle tricolor Quesito o Fruta variada	Judías pintas estofadas Ternera estofada G: Zanahorias baby Postre especial	Macarrones carbonara Pollo asado en su jugo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta
KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20	KCal 578 HC 62 Prot 25 Lip 18	KCal 547 HC 61 Prot 20 Lip 16	KCal 603 HC 73 Prot 23 Lip 18	KCal 613 HC 67 Prot 26 Lip 19
10	DÍA VEGETARIANO 11	12	JORNADA INTERNACIONAL 13	14
Judías verdes salteadas Albóndigas de ternera a la jardinera G: Puré de patata Yogur de sabores o Fruta	Crema de calabaza ECO Arroz c/ salsa de verduras y tomate G: Ensalada mixta Fruta variada Quesito	Arroz caldoso de verduras Cerdo en salsa de champiñones G: Brócoli gratinado Macedonia de frutas naturales o Quesito	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti a la siciliana Pollo a la cacciatora G: Insalata Postre especial o Fruta variada	Crema de calabacín Merluza rebozada G: Dados de boniato Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17	KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17	KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19	KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30	KCal 643 HC 75 Prot 24 Lip 19
17	18	19	20	DÍA VEGETARIANO 21
Guisantes rehogados con bacon Salmón con salsa tártara G: Arroz salteado Fruta variada o Quesito	Fideuá vegetal Estofado de ternera G: Calabaza salteada ECO Yogur de sabores o Fruta	Puré de hortalizas de temporada Jamoncitos de pollo a la naranja G: Verduras en tempura Quesito o Fruta ECO	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Gelatina de fresa o Quesito y Fruta	Macarrones gratinados con verduras Tortilla francesa G: Pimientos asados Pan francés* o Fruta
KCal 621 HC 68 Prot 29 Lip 18	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 642 HC 71 Prot 30 Lip 23	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 694 HC 81 Prot 29 Lip 25
24	DÍA VEGETARIANO 25	26	JORNADA FRANCESA 27	28
Patatas a la riojana (con chorizo) Merluza en salsa de limón G: Menestra de verduras Fruta variada o Quesito	Puré de legumbres Pizza vegetal (tomate, aceitunas...) G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	Ensalada especial Curry de pollo y verduras G: Cous cous Quesito o Fruta variada	JORNADA FRANCESA Crema de calabaza sous vide ECO Cassoulet G: Ensalada Postre especial Fruta o Quesito	Espinacas rehogadas con patata y pimentón Hamburguesa mixta en salsa de cebolla G: Fusillis salteados Yogur de sabores o Fruta ECO
KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25	KCal 677 HC 82 Prot 27 Lip 19	KCal 592 HC 83 Prot 26 Lip 19	KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 22	KCal 679 HC 78 Prot 32 Lip 19
31				
Arroz tres delicias Cinta de lomo adobada G: Pisto de verduras Yogur de sabores o Fruta				
KCal 612 HC 72 Prot 28 Lip 19				

