

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2025



Buffet de salades tous les jours CE2 à Terminale

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

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	VENDREDI
			1	2
			Férié	
5	JOUR VÉGÉTARIEN 6	7	8	9
Paella de légumes Steak haché mixte et sa sauce G: Purée de carottes Fromage ou fruit ECO	Lentilles à la hortelana Pizza végétarienne (tomate, olive, maïs.) G: Salade Variété de yaourt ou fruit	Macaronis à la carbonara Fricassée de volaille G: Poêlée de courgettes Variété de fruits ou fromage	Velouté de légumes de saison Filet de porc avec sa sauce G: Brocoli gratiné Crème au chocolat maison ou Fruit	Haricots verts avec sauce tomate maison Poisson pané G: Pommes de terre rissolées Variété de yaourt ou fruit
KCal 576 HC 54 Prot 15 Lip 13	KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19	KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24	KCal 614 HC 91 Prot 32 Lip 22	KCal 610 HC 60 Prot 23 Lip 17
JOUR VÉGÉTARIEN 12	13	14	15	16
Riz avec sa sauce de légumes et tomate Burger végétarien G: Salade mixte Variété de yaourt ou fruit	Soupe alphabet Ragout de bœuf G: Légumes à tempura Variété de fruits ou fromage	Velouté de citrouille et carottes ECO Saumon sauce tartare G: Pommes de terre à la boulangère Riz au lait maison ou fruit	Férié	
KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19	KCal 689 HC 82 Prot 32 Lip 29	KCal 692 HC 87 Prot 38 Lip 30	22	23
19	JOUR VÉGÉTARIEN 20	21	22	23
Férié		Haricots blancs à l'étouffé Cannelloni de thon G: Salade mixte Fromage ou fruit ECO	Soupe de cocido Cocido complet G: Salade Pudding maison ou Fruit	Pommes de terre à la riojana Sauté de bœuf G: Poivrons au four Variété de yaourt ou fruit
JOUR VÉGÉTARIEN 26	27	28	29	30
Purée de légumes Pâtes au gratin à la tomate G: Salade Variété de yaourt ou fruit	JOURNEE INTERNATIONALE Tajín de poulet Cous-cous aux légumes G: Salade marocaine Dessert arabe Variété de fruits ou fromage	Gazpacho maison Merlu et sauce citron G: Poêlée de petits pois Fromage ou fruit ECO	JOURNEE FRANCAISE Soupe aux légumes Poulet basquaise Riz blanc Profiteroles ou Fruit	Riz trois délices Ragout de bœuf G: Carottes baby Variété de yaourt ou fruit
KCal 638 HC 81 Prot 28 Lip 30	KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25	KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28	KCal 648 HC 90 Prot 30 Lip 27	KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



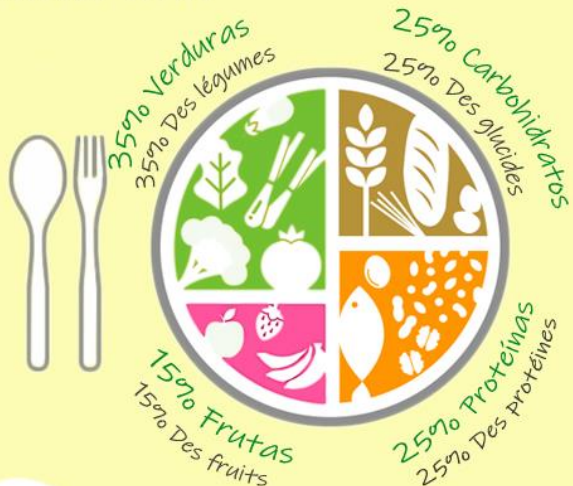
Comida
Déjeuner

10%



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



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 2025



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FIESTA



5

DÍA VEGETARIANO

6

7

8

9

Paella de verduras
Hamburguesa mixta en salsa
G: Puré de zanahorias
Queso o Fruta variada ECO

Lentejas a la hortelana
Pizza vegetal (tomate, aceituna, maíz...)
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

Macarrones a la carbonara
Pollo en pepitoria
G: Calabacín sateado
Quesito o Fruta variada

Crema de hortalizas de temporada
Cinta de lomo en salsa
G: Brócoli gratinado
Natillas de chocolate caseras
o Fruta

Judías verdes c/ salsa de tomate
Ternera a la plancha
G: Patata dado fritas
Yogur de sabores o Fruta

KCal 576 HC 54 Prot 15 Lip 13

DÍA VEGETARIANO 12

Arroz con salsa de verduras y tomate
Burger vegetal
G: Ensalada mixta
Yogur sabores o Fruta

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

13

Sopa maravilla
Ragout de ternera
G: Verduras en tempura
Quesito o Fruta variada

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

14

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Pollo a la plancha
G: Patata panadera
Arroz con leche casero o Fruta

KCal 614 HC 91 Prot 32 Lip 22

15

FIESTA

KCal 610 HC 60 Prot 23 Lip 17

16

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

19

FIESTA

KCal 689 HC 82 Prot 32 Lip 29

DÍA VEGETARIANO 20

Salmorejo con picadillo de huevo
Lasaña de verduras*
G: Ensalada de quinoa
Yogur sabores o Fruta

KCal 692 HC 87 Prot 38 Lip 30

21

Judías pintas estofadas
Pollo a la plancha
G: Ensalada mixta
Queso o Fruta ECO

22

Sopa de cocido
Cocido completo
G: Ensalada
Pudding casero
o Fruta variada

23

Patatas a la riojana
Salteado de ternera
G: Pimientos asados
Yogur de sabores o Fruta

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

27

JORNADA INTERNACIONAL
Tajín de pollo
Cous-cous con verduras
G: Ensalada marroquí
Postre típico árabe
Fruta o Queso



KCal 713 HC 96 Prot 34 Lip 29

28

Gazpacho casero
Ternera a la plancha
G: Guisantes salteados
Quesito o Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

29

JORNADA FRANCESA
Soup aux legumes
Poulet basquaise
Riz blanc
Postre especial o Fruta



KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

30

Arroz tres delicias
Ternera estofada
G: Zanahorias baby
Yogur de sabores o Fruta

KCal 638 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28

KCal 648 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



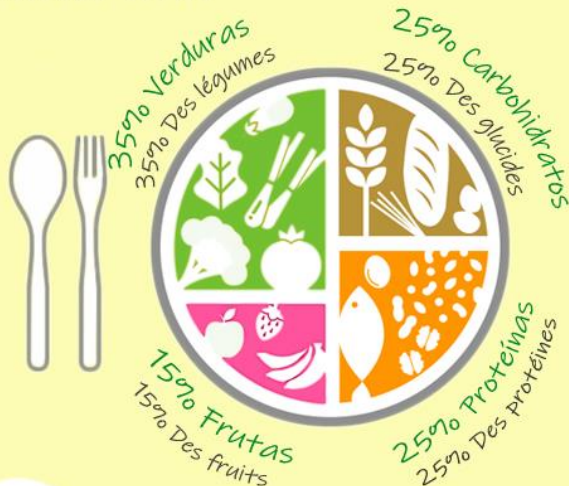
Comida
Déjeuner



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



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2025



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

FIESTA



5

DÍA VEGETARIANO

6

7

8

9

Paella de verduras
Hamburguesa mixta en salsa
G: Puré de zanahorias
Queso o Fruta variada ECO

Puré de verduras
Pizza vegetal (tomate, aceituna, maíz...)
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

Macarrones a la carbonara
Pollo en pepitoria
G: Calabacín sateado
Quesito o Fruta variada

Crema de hortalizas de temporada
Cinta de lomo en salsa
G: Brócoli gratinado
Natillas de chocolate caseras
o Fruta

Ensalada mixta
Merluza rebozada
G: Patata dado fritas
Yogur de sabores o Fruta

KCal 576 HC 54 Prot 15 Lip 13

DÍA VEGETARIANO 12

Arroz con salsa de verduras y tomate
Burger vegetal
G: Ensalada mixta
Yogur sabores o Fruta

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

13

Sopa maravilla
Ragout de ternera
G: Verduras en tempura
Quesito o Fruta variada

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

14

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Salmón con salsa tártara
G: Patata panadera
Arroz con leche casero o Fruta

KCal 614 HC 91 Prot 32 Lip 22

15

KCal 610 HC 60 Prot 23 Lip 17

16

FIESTA

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

19

DÍA VEGETARIANO

20

Salmorejo con picadillo de huevo
Empanada de verduras
G: Ensalada de quinoa
Yogur sabores o Fruta

KCal 692 HC 87 Prot 38 Lip 30

21

Crema de verduras
Canelones de atún
G: Ensalada mixta
Queso o Fruta ECO

22

Sopa de pollo con fideos
Carne del cocido sin garbanzos
G: Ensalada
Pudding casero
o Fruta variada

23

Patatas a la riojana
Salteado de ternera
G: Pimientos asados
Yogur de sabores o Fruta

FIESTA

DÍA VEGETARIANO 26

Puré de verduras
Pasta gratinada con tomate casero
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

27

JORNADA INTERNACIONAL
Tajín de pollo
Cous-cous con verduras
G: Ensalada marroquí
Postre típico árabe
Fruta o Queso

KCal 713 HC 96 Prot 34 Lip 29

28

Gazpacho casero
Merluza en salsa de limón
G: ensalada
Quesito o Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

29

JORNADA FRANCESA
Soup aux legumes
Poulet basquaise
Riz blanc
Postre especial o Fruta



KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

30

Arroz tres delicias
Ternera estofada
G: Zanahorias baby
Yogur de sabores o Fruta

KCal 638 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28

KCal 648 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



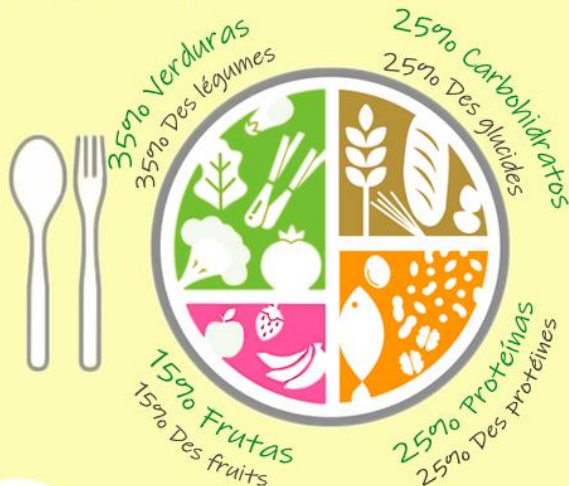
Comida
Déjeuner



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



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2025



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

FIESTA



5

DÍA VEGETARIANO

6

7

8

9

Paella de verduras
Hamburguesa mixta en salsa
G: Puré de zanahorias
Fruta variada ECO

Lentejas a la hortelana
Pizza vegetal (tomate, aceituna, maíz...)
G: Ensalada
Postre de soja o Fruta

Macarrones c/ sala de tomate casera
Pollo en pepitoria
G: Calabacín sateado
Fruta variada

Crema de hortalizas de temporada
Cinta de lomo en salsa
G: Brócoli al horno
Postre especial
o Fruta

Judías verdes c/ salsa de tomate
Merluza rebozada
G: Patata dado fritas
Fruta variada

KCal 576 HC 54 Prot 15 Lip 13

DÍA VEGETARIANO 12

Arroz con salsa de verduras y tomate
Burger vegetal
G: Ensalada mixta
Postre de soja o Fruta

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

13

Sopa maravilla
Ragout de ternera
G: Verduras al hono
Fruta variada

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

14

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Salmón al horno
G: Patata panadera
Postre especial o Fruta

KCal 614 HC 91 Prot 32 Lip 22

15

KCal 610 HC 60 Prot 23 Lip 17

16

FIESTA

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

19

DÍA VEGETARIANO 20

Salmorejo con picadillo de huevo
Lasaña de verduras*
G: Ensalada de quinoa
Postre de soja o Fruta

KCal 692 HC 87 Prot 38 Lip 30

21

Judías pintas estofadas
Pasta c/ salsa de tomate y atún
G: Ensalada mixta
Fruta variada ECO

22

Sopa de cocido
Cocido completo
G: Ensalada
Postre especial
o Fruta variada

23

Patatas a la riojana
Salteado de ternera
G: Pimientos asados
Postre de soja o Fruta

FIESTA

DÍA VEGETARIANO 26

Puré de verduras
Pasta con tomate casero
G: Ensalada
Postre de soja o Fruta

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

27

JORNADA INTERNACIONAL
Tajín de pollo
Cous-cous con verduras
G: Ensalada marroquí
Postre especial
Fruta

KCal 713 HC 96 Prot 34 Lip 29

28

Gazpacho casero
Merluza en salsa de limón
G: Guisantes salteados
Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

29

JORNADA FRANCESA
Soup aux legumes
Poulet basquaise
Riz blanc
Postre de soja o Fruta



KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

30

Arroz tres delicias
Ternera estofada
G: Zanahorias baby
Postre de soja o Fruta

KCal 638 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28

KCal 648 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



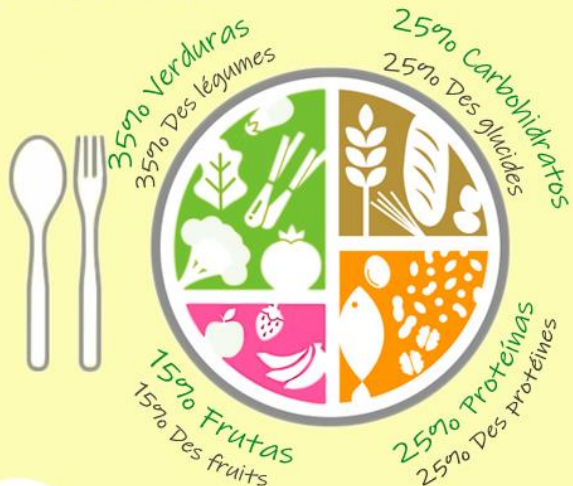
Comida
Déjeuner



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



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2025



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

FIESTA



5

DÍA VEGETARIANO

6

7

8

9

Paella de verduras
Hamburguesa mixta en salsa
G: Puré de zanahorias
Queso o Fruta variada ECO

Lentejas a la hortelana
Pizza vegetal (tomate, aceituna, maíz..)*
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

Macarrones c/ salsa de tomate casera
Pollo en pepitoria**
G: Calabacín sateado
Quesito o Fruta variada

Crema de hortalizas de temporada
Cinta de lomo en salsa
G: Brócoli gratinado
Postre especial
o Fruta

Judías verdes c/ salsa de tomate
Merluza al horno
G: Patata dado fritas
Yogur de sabores o Fruta

KCal 576 HC 54 Prot 15 Lip 13

DÍA VEGETARIANO 12

Arroz con salsa de verduras y tomate
Burger vegetal
G: Ensalada mixta
Yogur sabores o Fruta

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

13

Sopa maravilla
Ragout de ternera
G: Verduras al horno
Quesito o Fruta variada

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

14

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Salmón con salsa tártara
G: Patata panadera
Arroz con leche casero o Fruta

KCal 614 HC 91 Prot 32 Lip 22

15

KCal 610 HC 60 Prot 23 Lip 17

16

FIESTA

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

19

DÍA VEGETARIANO 20

Salmorejo con picadillo de huevo
Lasaña de verduras*
G: Ensalada de quinoa
Yogur sabores o Fruta

KCal 692 HC 87 Prot 38 Lip 30

21

Judías pintas estofadas
Pasta c/ salsa de tomate y atún
G: Ensalada mixta
Queso o Fruta ECO

22

Sopa de cocido*
Cocido completo
G: Ensalada
Postre especial
o Fruta variada

23

Patatas a la riojana
Salteado de ternera
G: Pimientos asados
Yogur de sabores o Fruta

FIESTA

DÍA VEGETARIANO 26

Puré de verduras
Pasta gratinada* con tomate casero
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

27

JORNADA INTERNACIONAL
Tajín de pollo
Cous-cous con verduras
G: Ensalada marroquí
Postre especial
Fruta o Queso

KCal 713 HC 96 Prot 34 Lip 29

28

Gazpacho casero
Merluza en salsa de limón
G: Guisantes salteados
Quesito o Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

29

JORNADA FRANCESA
Soup aux legumes
Poulet basquaise
Riz blanc
Postre especial o Fruta



KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

30

Arroz tres delicias*
Ternera estofada
G: Zanahorias baby
Yogur de sabores o Fruta

KCal 638 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28

KCal 648 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



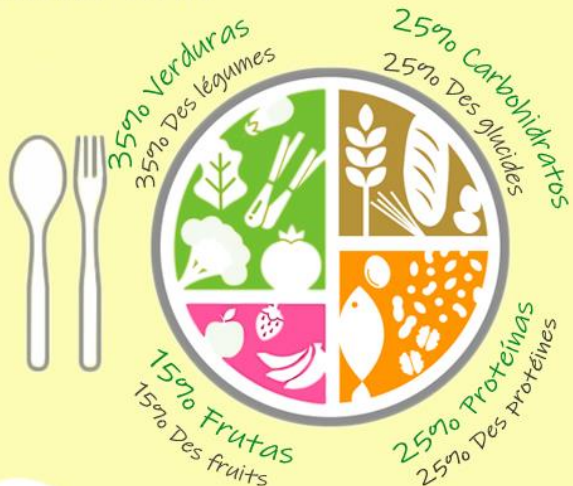
Comida
Déjeuner



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



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2025



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

FIESTA



5

DÍA VEGETARIANO

6

7

8

9

Paella de verduras
Hamburguesa mixta en salsa
G: Puré de zanahorias
Queso o Fruta variada ECO

Crema de verduras
Pizza vegetal (tomate, aceituna, maíz..)*
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

Macarrones c/ salsa de tomate*
Pollo en pepitoria
G: Calabacín sateado
Quesito o Fruta variada

Crema de hortalizas de temporada
Cinta de lomo en salsa
G: Brócoli gratinado
Natillas de chocolate caseras
o Fruta

Judías verdes c/ salsa de tomate
Merluza al horno
G: Patata dado fritas
Yogur de sabores o Fruta

KCal 576 HC 54 Prot 15 Lip 13

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 614 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 60 Prot 23 Lip 17

DÍA VEGETARIANO 12

DÍA VEGETARIANO 13

DÍA VEGETARIANO 14

15

16

Arroz con salsa de verduras y tomate
Tortilla francesa
G: Ensalada mixta
Yogur sabores o Fruta

Sopa maravilla*
Ragout de ternera
G: Verduras al horno
Quesito o Fruta variada

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Salmón con salsa tártara
G: Patata panadera
Arroz con leche casero o Fruta

FIESTA

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 689 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 692 HC 87 Prot 38 Lip 30

22

23

FIESTA

DÍA VEGETARIANO 20

DÍA VEGETARIANO 21

Salmorejo con picadillo de huevo *
Lasaña de verduras*
G: Ensalada de quinoa
Yogur sabores o Fruta

Judías pintas estofadas
Pasta c/ salsa de tomate y atún
G: Ensalada mixta
Queso o Fruta ECO

Sopa de cocido*
Cocido completo
G: Ensalada
Postre especial
o Fruta variada

Patatas a la riojana
Salteado de ternera
G: Pimientos asados
Yogur de sabores o Fruta

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 713 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

DÍA VEGETARIANO 26

JORNADA INTERNACIONAL 27

DÍA VEGETARIANO 28

29

30

Puré de verduras
Pasta gratinada* con tomate casero
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

Tajín de pollo
Pasta con verduras
G: Ensalada marroquí
Postre especial
Fruta o Queso

Gazpacho casero*
Merluza en salsa de limón
G: Guisantes salteados
Quesito o Fruta variada ECO

JORNADA FRANCESA
Soup aux legumes
Poulet basquaise
Riz blanc
Postre especial o Fruta



Arroz tres delicias
Ternera estofada
G: Zanahorias baby
Yogur de sabores o Fruta

KCal 638 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28

KCal 648 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



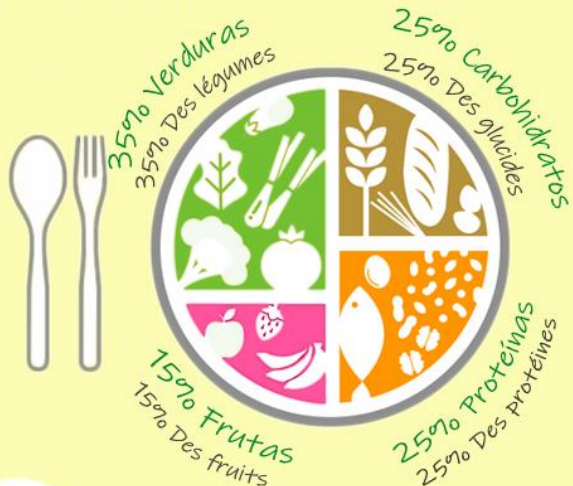
Comida
Déjeuner

10%



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



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 2025



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

FIESTA



5

DÍA VEGETARIANO

6

7

8

9

Paella de verduras
Hamburguesa mixta en salsa
G: Puré de zanahorias
Queso o Fruta variada ECO

Lentejas a la hortelana
Pizza vegetal (tomate, aceituna, maíz...)
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

Macarrones a la carbonara
Pollo en pepitoria
G: Calabacín sateado
Quesito o Fruta variada

Crema de hortalizas de temporada
Cinta de lomo en salsa
G: Brócoli gratinado
Postre especial
o Fruta

Judías verdes c/ salsa de tomate
Merluza rebozada
G: Patata dado fritas
Yogur de sabores o Fruta

KCal 576 HC 54 Prot 15 Lip 13

DÍA VEGETARIANO 12

Arroz con salsa de verduras y tomate
Burger vegetal
G: Ensalada mixta
Yogur sabores o Fruta

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

13

Sopa maravilla
Ragout de ternera
G: Verduras en tempura
Quesito o Fruta variada

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

14

Crema de calabaza y zanahoria ECO
Salmón con salsa tártara
G: Patata panadera
Arroz con leche casero o Fruta

KCal 614 HC 91 Prot 32 Lip 22

15

KCal 610 HC 60 Prot 23 Lip 17

16

FIESTA

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

19

DÍA VEGETARIANO 20

Salmorejo con picadillo de huevo
Lasaña de verduras*
G: Ensalada de quinoa
Yogur sabores o Fruta

KCal 692 HC 87 Prot 38 Lip 30

21

Judías pintas estofadas
Pasta c/ salsa de tomate y atún
G: Ensalada mixta
Queso o Fruta ECO

22

Sopa de cocido
Cocido completo
G: Ensalada
Postre especial
o Fruta variada

23

Patatas a la riojana
Salteado de ternera
G: Pimientos asados
Yogur de sabores o Fruta

FIESTA

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

27

JORNADA INTERNACIONAL
Tajín de pollo
Cous-cous con verduras
G: Ensalada marroquí
Postre especial
Fruta o Queso

KCal 713 HC 96 Prot 34 Lip 29

28

Gazpacho casero
Merluza en salsa de limón
G: Guisantes salteados
Quesito o Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

29

JORNADA FRANCESA
Soup aux legumes
Poulet basquaise
Riz blanc
Postre especial o Fruta



KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

30

Arroz tres delicias
Ternera estofada
G: Zanahorias baby
Yogur de sabores o Fruta

KCal 638 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28

KCal 648 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



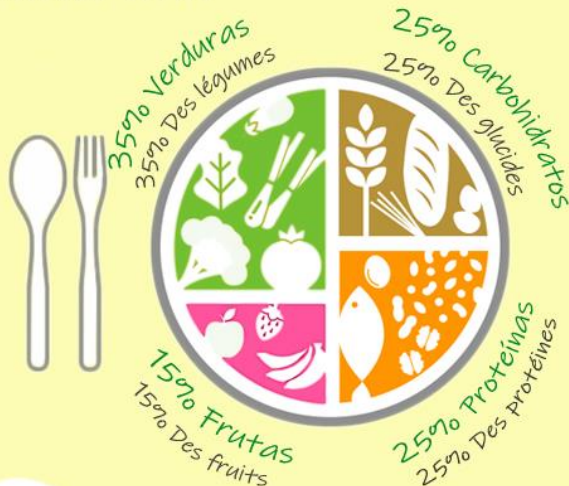
Comida
Déjeuner



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

