

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

JUNIO 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	VENREDI
2	3	4	5	JOUR VÉGÉTARIEN 6
Riz avec sa sauce de légumes et tomate Filet de porc avec sa sauce G: salade mixte Variété de fruits ou fromage	salade d'haricots blancs Poulet à l'orange G: Pommes de terre à la boulangère Yaourt ou fruit ECO	Velouté de citrouille et carottes ECO Merlu et sauce citron G: Légumes à tempura Variété de fruits ou fromage	Soupe de cocido Cocido complet G: Salade Gâteau au chocolat ou fruit	Curry de légumes Omelette espagnole G: Poivrons au four Variété de yaourt ou fruit
KCal 623 HC 62 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 74 Prot 28 Lip 18	KCal 654 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 81 Prot 38 Lip 30	KCal 652 HC 65 Prot 32 Lip 28
9	JOUR VÉGÉTARIEN 10	11	12	13
Gazpacho maison Lasagne à la bolognaise (bœuf) G: salade mixte Variété de fruits ou fromage	Paella de légumes Omelette G: Carottes baby Variété de yaourt ou fruit	Haricots verts avec sauce tomate maison Boulettes de poisson G: Poêlée de pâtes Fromage ou fruit ECO	JOURNEE FRANCAISE Salade Niçoise Le pot au feu (veau) G: Ratatouille Flan ou fruit	spaghetti à la bolognaise (saucisse) Poulet pané G: Dés de patate douce Variété de yaourt ou fruit
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 687 HC 84 Prot 33 Lip 28
JOUR VÉGÉTARIEN 16	17	18	19	20
Salade russe Pizza végétarienne (tomate, olive, maïs.) G: Salade Variété de yaourt ou fruit	Soupe froide de melon et yaourt Poêlée de bœuf et ses légumes G: Pommes de terre à la boulangère Macédoine de fruits frais ou fromage	Velouté de carottes ECO Saumon au four G: Poêlée de pâtes Variété de fruits ou fromage	Riz aux trois délices Fricassée de volaille G: Brocoli gratiné Riz au lait maison ou fruit	Haricots au chorizo Porc et sa sauce aux pommes G: Riz blanc Variété de yaourt ou fruit
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 598 HC 69 Prot 35 Lip 32	KCal 607 HC 72 Prot 26 Lip 51
23	JOUR VÉGÉTARIEN 24	25	26	27
Salade de pommes de terre Cabillaud à la marinière G: Gratin de choux-fleurs Yaourt ou fruit ECO	Salade tropicale Tourte de légumes G: Tomates à la provençale Variété de fruits ou fromage	spaghetti au Pesto Filet de porc avec sa sauce G: Ratatouille Variété de yaourt ou fruit	REPAS DE F'IN D'ANNÉE Salmorejo avec œufs râpés Hot-dog complet G: Frites Glace ou fruit	Soupe de légumes avec étoiles Steak haché et sa sauce G: Poêlée de petits pois Variété de fruits ou fromage
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	KCal 613 HC 81 Prot 29 Lip 24

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



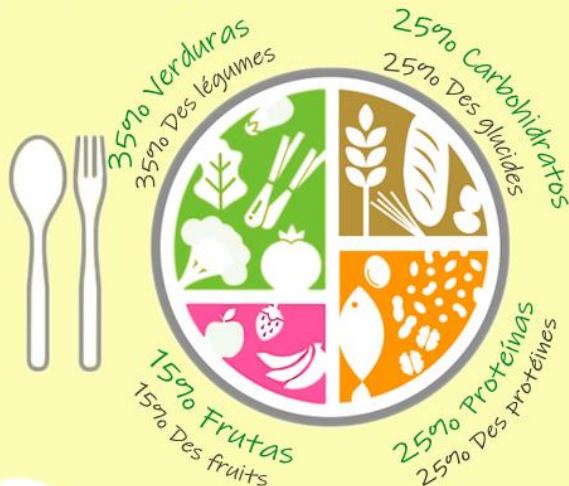
Comida
Déjeuner



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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

JUNIO 2025

SIN PESCADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	DÍA VEGETARIANO 6
Arroz con verduras y tomate casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Ensalada mixta Queso o Fruta variada	Ensalada de alubias blancas Pollo asado en salsa de naranja G: Patatas panaderas Yogur de sabores Fruta ECO	Crema de zanahoria y calabaza ECO Ternera a la plancha G: Verduras en tempura Quesito o Fruta variada	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Bizcocho de chocolate o Fruta	Curry de verduras Tortilla española G: Pimientos asados Yogur sabores o Fruta
KCal 623 HC 62 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 74 Prot 28 Lip 18	KCal 654 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 81 Prot 38 Lip 30	KCal 652 HC 65 Prot 32 Lip 28
9	DÍA VEGETARIANO 10	11	12	13
Gazpacho casero Lasaña boloñesa (Ternera) G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada	Paella con verduras Tortilla francesa G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta	Judías verdes con tomate casero Pollo a la plancha G: Pasta salteada Quesito o Fruta ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Le pot au feu (veau) G: Ratatouille Flan parisien o Fruta	Espaguetis con boloñesa de salchichas Pollo rebozado G: Dados de batata Yogur de sabores o Fruta
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 687 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Ensaladilla rusa Pizza vegetal (tomate, maíz, aceitunas...) G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Sopa fría de melón y yogur Ternera salteada con verduritas G: Patata panadera Macedonia de frutas (natural) o Quesito	Crema de zanahoria ECO Cinta de lomo a la plancha G: Pasta rehogada Quesito o Fruta variada	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria G: Brócoli gratinado Arroz con leche casero o Fruta variada	Alubias pintas guisadas con chorizo Lomo asado en salsa de manzana G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 598 HC 69 Prot 35 Lip 32	KCal 607 HC 72 Prot 26 Lip 51
23	DÍA VEGETARIANO 24	25	26	27
Ensalada campera Pollo a la plancha G: Coliflor gratinada Yogur de sabores o Fruta ECO	Ensalada estilo tropical Empanada de verduras G: Tomates a la provenzal Quesito o Fruta variada	Espaguetis al pesto Cinta de lomo en salsa G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta	COMIDA FIN DE CURSO Salmorejo con ralladura de huevo Perritos calientes completos G: Patatas fritas Helado o Fruta variada	Sopa de verduras c/ estrellitas Carne de hamburguesa mixta en salsa G: Guisantes salteados Quesito o Fruta variada
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	KCal 613 HC 81 Prot 29 Lip 24

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



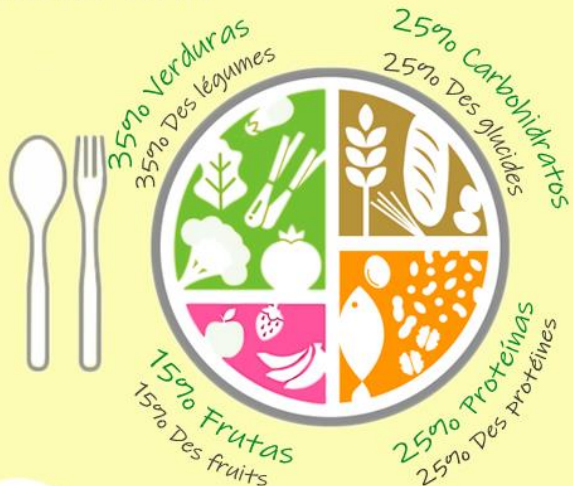
Comida
Déjeuner

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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

JUNIO 2025

SIN LEGUMBRES

LUNES

2

Arroz con verduras y tomate casero
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Ensalada mixta
Queso o Fruta variada

KCal 623 HC 62 Prot 31 Lip 19

9

Gazpacho casero
Lasaña boloñesa (Ternera)*
G: Ensalada mixta
Quesito o Fruta variada

KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23

DÍA VEGETARIANO 16

Ensaladilla rusa*
Pizza vegetal (tomate, maíz, aceitunas..)*
G: Ensalada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30

23

Ensalada campera
Bacalao a la marinera
G: Coliflor gratinada
Yogur de sabores o Fruta ECO

KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19

MARTES

3

Ensalada mixta
Pollo asado en salsa de naranja
G: Patatas panaderas
Yogur de sabores Fruta ECO

KCal 652 HC 74 Prot 28 Lip 18

DÍA VEGETARIANO 10

Paella con verduras*
Tortilla francesa
G: Zanahorias baby
Yogur de sabores o Fruta

KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30

17

Sopa fría de melón y yogur
Ternera salteada con verduritas
G: Patata panadera
Macedonia de frutas (natural)
o Quesito

KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20

DÍA VEGETARIANO 24

Ensalada estilo tropical
Empanada de verduras*
G: Tomates a la provenzal
Quesito o Fruta variada

KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23

MIÉRCOLES

4

Crema de zanahoria y calabaza ECO
Merluza en salsa de limón
G: Verduras en tempura*
Quesito o Fruta variada

KCal 654 HC 68 Prot 30 Lip 26

11

Crema de verduras
Pescado al horno
G: Pasta salteada
Quesito o Fruta ECO

KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24

18

Crema de zanahoria ECO
Salmón al horno
G: Pasta rehogada
Quesito o Fruta variada

KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18

25

Espaguetis al pesto
Cinta de lomo en salsa
G: Rattatouille
Yogur de sabores o Fruta

KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27

JUEVES

5

Sopa de pollo c/fideos
Carne del cocido sin garbanzos
G: Ensalada
Postre especial o fruta

KCal 731 HC 81 Prot 38 Lip 30

12

JORNADA FRANCESA
Ensalada nicoise*
Le pot au feu (veau)*
G: Rattatouille
Postre especial o fruta

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

19

Arroz tres delicias*
Pollo en pepitoria
G: Brócoli gratinado
Postre especial o fruta
o Fruta variada

KCal 598 HC 69 Prot 35 Lip 32

26

COMIDA FIN DE CURSO
Salmorejo con ralladura de huevo
Perritos calientes completos**
G: Patatas fritas
Postre especial o Fruta

KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19

VIERNES

DÍA VEGETARIANO 6

Curry de verduras
Tortilla española
G: Pimientos asados
Yogur sabores o Fruta

KCal 652 HC 65 Prot 32 Lip 28

13

Espaguetis con boloñesa de salchichas*
Pollo rebozado*
G: Dados de batata
Yogur de sabores o Fruta

KCal 687 HC 84 Prot 33 Lip 28

20

Puré de verduras
Lomo asado en salsa de manzana
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta

KCal 607 HC 72 Prot 26 Lip 51

27

Sopa de verduras c/ estrellitas
Carne de hamburguesa mixta en salsa*
G: verduras salteadas
Quesito o Fruta variada

KCal 613 HC 81 Prot 29 Lip 24

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



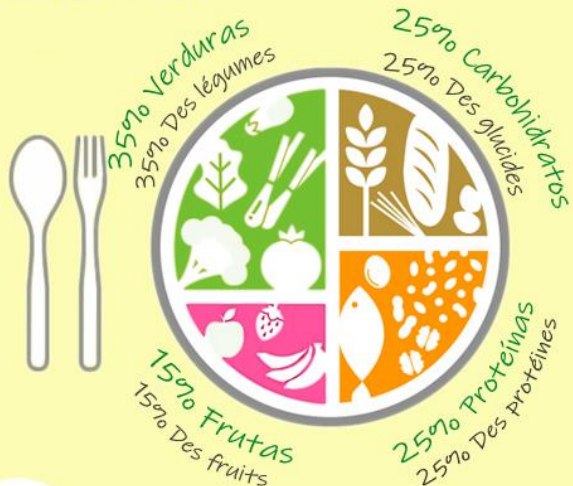
Comida
Déjeuner

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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

JUNIO 2025

SIN LECHE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	DÍA VEGETARIANO 6
Arroz con verduras y tomate casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Ensalada mixta Fruta variada	Ensalada de alubias blancas Pollo asado en salsa de naranja G: Patatas panaderas Postre de soja o Fruta ECO	Crema de zanahoria y calabaza ECO Merluza en salsa de limón G: Verduras al horno Fruta variada	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Postre especial o Fruta	Curry de verduras Tortilla española G: Pimientos asados Postre de soja o Fruta
KCal 623 HC 62 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 74 Prot 28 Lip 18	KCal 654 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 81 Prot 38 Lip 30	KCal 652 HC 65 Prot 32 Lip 28
9	DÍA VEGETARIANO 10	11	12	13
Gazpacho casero Lasaña boloñesa (Ternera)** G: Ensalada mixta Fruta variada	Paella con verduras Tortilla francesa G: Zanahorias baby Postre de soja o Fruta	Judías verdes con tomate casero Pescado al horno G: Pasta salteada Fruta ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Le pot au feu (veau) G: Ratatouille Postre especial o Fruta	Espaguetis con boloñesa de salchichas Pollo rebozado* G: Dados de batata Postre de soja o Fruta
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 687 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Ensaladilla rusa** Pizza vegetal (tomate, maíz, aceitunas..)* G: Ensalada Postre de soja o Fruta	Sopa fría de melón Ternera salteada con verduritas G: Patata panadera Macedonia de frutas (natural)	Crema de zanahoria ECO Salmón al horno G: Pasta rehogada Fruta variada	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria G: Brócoli al vapor Postre especial o Fruta o Fruta variada	Alubias pintas guisadas con chorizo Lomo asado en salsa de manzana G: Arroz blanco Postre de soja o Fruta
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 598 HC 69 Prot 35 Lip 32	KCal 607 HC 72 Prot 26 Lip 51
23	DÍA VEGETARIANO 24	25	26	27
Ensalada campera Bacalao a la marinera G: Coliflor al vapor Postre de soja o Fruta ECO	Ensalada estilo tropical Empanada de verduras** G: Tomates a la provenzal Fruta variada	Espaguetis al pesto Cinta de lomo en salsa G: Rattatouille Postre de soja o Fruta	COMIDA FIN DE CURSO Salmorejo con ralladura de huevo Perritos calientes completos** G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	Sopa de verduras c/ estrellitas Carne de hamburguesa mixta en salsa G: Guisantes salteados Fruta variada
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	KCal 613 HC 81 Prot 29 Lip 24

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



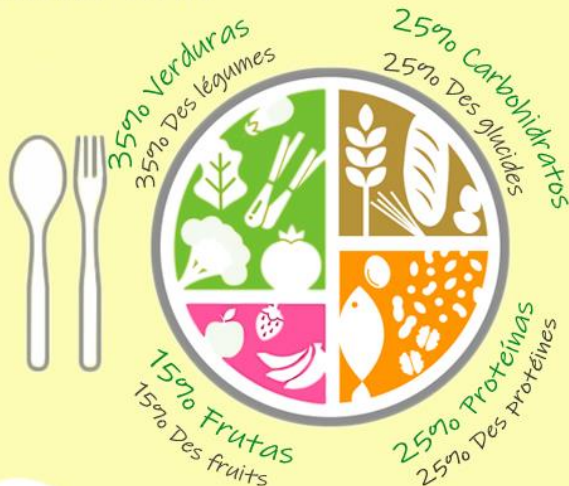
Comida
Déjeuner



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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

JUNIO 2025

SIN HUEVO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	DÍA VEGETARIANO 6
Arroz con verduras y tomate casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Ensalada mixta Queso o Fruta variada	Ensalada de alubias blancas Pollo asado en salsa de naranja G: Patatas panaderas Yogur de sabores Fruta ECO	Crema de zanahoria y calabaza ECO Merluza en salsa de limón G: Verduras al horno Quesito o Fruta variada	Sopa de cocido s/huevo Cocido completo G: Ensalada Postre especial	Curry de verduras Ternera a la plancha G: Pimientos asados Yogur sabores o Fruta
KCal 623 HC 62 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 74 Prot 28 Lip 18	KCal 654 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 81 Prot 38 Lip 30	KCal 652 HC 65 Prot 32 Lip 28
9	DÍA VEGETARIANO 10	11	12	13
Gazpacho casero Lasaña boloñesa (Ternera)** G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada	Paella con verduras Ternera a la plancha G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta	Judías verdes con tomate casero Pescado al horno G: Pasta salteada* Quesito o Fruta ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Le pot au feu (veau) G: Ratatouille Postre especial	Espaguetis con boloñesa de salchichas* Pollo rebozado** G: Dados de batata Yogur de sabores o Fruta
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 687 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Ensaladilla rusa* Pizza vegetal (tomate, maíz, aceitunas..)* G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Sopa fría de melón y yogur Ternera salteada con verduritas G: Patata panadera Macedonia de frutas (natural) o Quesito	Crema de zanahoria ECO Salmón al horno G: Pasta rehogada* Quesito o Fruta variada	Arroz tres delicias* Pollo en pepitoria* G: Brócoli gratinado Arroz con leche casero o Fruta variada	Alubias pintas guisadas con chorizo Lomo asado en salsa de manzana G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 598 HC 69 Prot 35 Lip 32	KCal 607 HC 72 Prot 26 Lip 51
23	DÍA VEGETARIANO 24	25	26	27
Ensalada campera* Bacalao a la marinera G: Coliflor gratinada Yogur de sabores o Fruta ECO	Ensalada estilo tropical Empanada de verduras* G: Tomates a la provenzal Quesito o Fruta variada	Espaguetis al pesto* Cinta de lomo en salsa G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta	COMIDA FIN DE CURSO Salmorejo casero Perritos calientes completos* G: Patatas fritas Postre especial	Sopa de verduras c/ estrellitas** Carne de hamburguesa mixta en salsa G: Guisantes salteados Quesito o Fruta variada
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	KCal 613 HC 81 Prot 29 Lip 24

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



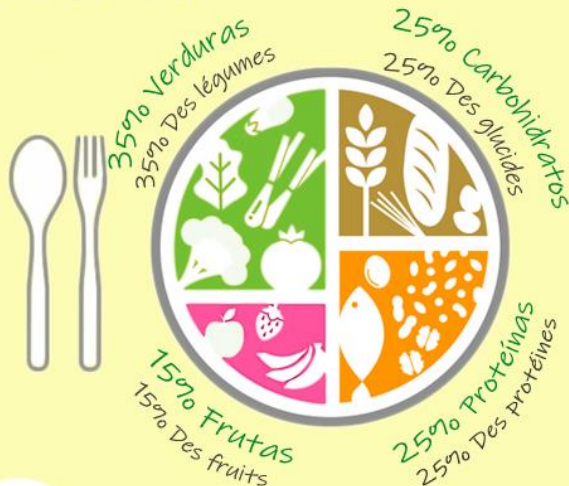
Comida
Déjeuner



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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminal

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

JUNIO 2025

SIN GLUTEN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	DÍA VEGETARIANO 6
Arroz con verduras y tomate casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Ensalada mixta Queso o Fruta variada	Ensalada de alubias blancas Pollo asado en salsa de naranja G: Patatas panaderas Yogur de sabores Fruta ECO	Crema de zanahoria y calabaza ECO Merluza en salsa de limón G: Verduras al horno Quesito o Fruta variada	Sopa de cocido s/gluten Cocido completo G: Ensalada Postre especial o Fruta	Curry de verduras Tortilla española G: Pimientos asados Yogur sabores o Fruta
KCal 623 HC 62 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 74 Prot 28 Lip 18	KCal 654 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 81 Prot 38 Lip 30	KCal 652 HC 65 Prot 32 Lip 28
9	DÍA VEGETARIANO 10	11	12	13
Gazpacho casero** Lasaña boloñesa (Ternera)** G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada	Paella con verduras Tortilla francesa G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta	Judías verdes con tomate casero Pescado al horno G: Pasta salteada** Quesito o Fruta ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Le pot au feu (veau) G: Ratatouille Postre especial o Fruta	Espaguetis con boloñesa de salchichas** Pollo al horno G: Dados de batata Yogur de sabores o Fruta
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 687 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Ensaladilla rusa Pizza vegetal (tomate, maíz, aceitunas..)** G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Sopa fría de melón y yogur Ternera salteada con verduritas G: Patata panadera Macedonia de frutas (natural) o Quesito	Crema de zanahoria ECO Salmón al horno G: Pasta rehogada** Quesito o Fruta variada	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria G: Brócoli gratinado Arroz con leche casero o Fruta variada	Alubias pintas guisadas con chorizo Lomo asado en salsa de manzana G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 598 HC 69 Prot 35 Lip 32	KCal 607 HC 72 Prot 26 Lip 51
23	DÍA VEGETARIANO 24	25	26	27
Ensalada campera Bacalao a la marinera G: Coliflor gratinada Yogur de sabores o Fruta ECO	Ensalada estilo tropical Empanada de verduras** G: Tomates a la provenzal Quesito o Fruta variada	Espaguetis al pesto** Cinta de lomo en salsa G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta	COMIDA FIN DE CURSO Salmorejo con ralladura de huevo Perritos calientes completos** G: Patatas fritas Postre especial o Fruta	Sopa de verduras c/ estrellitas** Carne de hamburguesa mixta en salsa G: Guisantes salteados Quesito o Fruta variada
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	KCal 613 HC 81 Prot 29 Lip 24

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



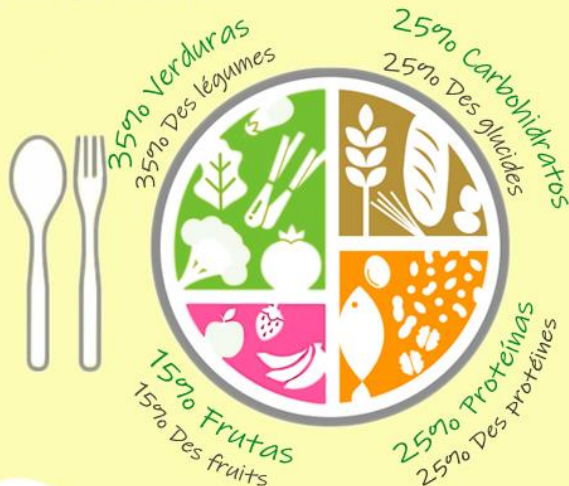
Comida
Déjeuner



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

JUNIO 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
2	3	4	5	DÍA VEGETARIANO 6
Arroz con verduras y tomate casero Cinta de lomo fresca en salsa G: Ensalada mixta Queso o Fruta variada	Ensalada de alubias blancas Pollo asado en salsa de naranja G: Patatas panaderas Yogur de sabores Fruta ECO	Crema de zanahoria y calabaza ECO Merluza en salsa de limón G: Verduras en tempura Quesito o Fruta variada	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Postres especial o Fruta	Curry de verduras Tortilla española G: Pimientos asados Yogur sabores o Fruta
KCal 623 HC 62 Prot 31 Lip 19	KCal 652 HC 74 Prot 28 Lip 18	KCal 654 HC 68 Prot 30 Lip 26	KCal 731 HC 81 Prot 38 Lip 30	KCal 652 HC 65 Prot 32 Lip 28
9	DÍA VEGETARIANO 10	11	12	13
Gazpacho casero Lasaña boloñesa (Ternera) G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada	Paella con verduras Tortilla francesa G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta	Judías verdes con tomate casero Albóndigas de pescado G: Pasta salteada Quesito o Fruta ECO	JORNADA FRANCESA Ensalada nicoise Le pot au feu (veau) G: Ratatouille  Postres especial o Fruta	Espaguetis con boloñesa de salchichas Pollo rebozado G: Dados de batata Yogur de sabores o Fruta
KCal 569 HC 86 Prot 31 Lip 23	KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 612 HC 87 Prot 27 Lip 24	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20	KCal 687 HC 84 Prot 33 Lip 28
DÍA VEGETARIANO 16	17	18	19	20
Ensaladilla rusa Pizza vegetal (tomate, maíz, aceitunas..) G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta	Sopa fría de melón y yogur Ternera salteada con verduritas G: Patata panadera Macedonia de frutas (natural) o Quesito	Crema de zanahoria ECO Salmón al horno G: Pasta rehogada Quesito o Fruta variada	Arroz tres delicias Pollo en pepitoria G: Brócoli gratinado Arroz con leche casero o Fruta variada	Alubias pintas guisadas con chorizo Lomo asado en salsa de manzana G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta
KCal 621 HC 76 Prot 38 Lip 30	KCal 659 HC 81 Prot 19 Lip 20	KCal 653 HC 84 Prot 29 Lip 18	KCal 598 HC 69 Prot 35 Lip 32	KCal 607 HC 72 Prot 26 Lip 51
23	DÍA VEGETARIANO 24	25	26	27
Ensalada campera Bacalao a la marinera G: Coliflor gratinada Yogur de sabores o Fruta ECO	Ensalada estilo tropical Empanada de verduras G: Tomates a la provenzal Quesito o Fruta variada	Espaguetis al pesto Cinta de lomo en salsa G: Rattatouille Yogur de sabores o Fruta	COMIDA FIN DE CURSO Salmorejo con ralladura de huevo Perritos calientes completos G: Patatas fritas Postres especial o Fruta	Sopa de verduras c/ estrellitas Carne de hamburguesa mixta en salsa G: Guisantes salteados Quesito o Fruta variada
KCal 637 HC 83 Prot 27 Lip 19	KCal 649 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 723 HC 84 Prot 34 Lip 27	KCal 746 HC 90 Prot 32 Lip 19	KCal 613 HC 81 Prot 29 Lip 24