



LYCEE FRANCAIS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

AVRIL 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
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 | 3 | 4 |
| | Spaguettis à la bolognaise de saucisses Boulettes de poisson G: Poêlée de dés de citrouille Variété de fruits ou fromage | JOURNEE INTERNATIONALE Bouillon de viande avec des pommes de terre Burritos de poulet (poulet, poivrons, oignons) G: Nachos  Mousse de confiture de lait ou fruit | JOUR VÉGÉTARIEN Riz trois délices Œufs brouillés G: Carottes Fromage ou fruit ECO | Haricots verts avec sauce tomate maison Goulash de bœuf G: Poêlée de coquillettes Variété de fruits ou fromage |
| | KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18 | KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24 | KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20 | KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Purée de chou-fleur au fromage Merlu à la marinière G: Légumes à tempura Variété de fruits ou fromage | Purée de légumes ECO Cuisses de poulet à l'orange G: Patate douce au four Variété de yaourt ou fruit | Gratin Dauphinois Quiche au jambon et fromage G: Salade Creme Brulée  o Fruit | Soupe de cocido Cocido complet G: Salade Variété de yaourt ou fruit ECO | JOUR VÉGÉTARIEN Velouté d'haricots blancs Pizza végétarienne (tomate, maïs..) G: Salade variée Variété de fruits ou fromage |
| KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21 | KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21 | KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28 | KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27 | KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

VACANCES

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 22 | 23 | 24 | 25 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

VACANCES

| | | |
|---------------------------|-----------|-----------|
| JOUR VÉGÉTARIEN 28 | 29 | 30 |
|---------------------------|-----------|-----------|

Salmorejo avec œufs râpés
Tourte de légumes
G: Salade
Variété de fruits ou fromage

Macaronis aux trois fromages
Ragoût de poulet
G: Carottes baby
Variété de yaourt ou fruit ECO

Vichyssoise
Cannelloni de thon
G: Salade mixte
Variété de fruits ou fromage

KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19 KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20 KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN FRUTOS SECOS

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

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



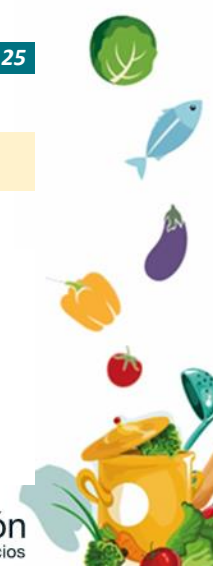
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Espaguetis c/boloñesa de salchichas Albóndigas de pescado G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta | JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla)* G: Nachos  Postre especial o Fruta | DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO | Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados Quesito o Fruta variada |
| | KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18 | KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24 | KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20 | KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras en tempura Quesito o Fruta variada | Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta | Gratin Dauphinois Lasaña de pavo G: Ensalada  Postre especial o Fruta | Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO | DÍA VEGETARIANO Crema de judías blancas Pizza vegetal (tomate, maíz..) G: Ensalada variada Quesito o Fruta variada |
| KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21 | KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21 | KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28 | KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27 | KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

SEMANA SANTA

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 22 | 23 | 24 | 25 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|

SEMANA SANTA

| DÍA VEGETARIANO | | |
|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 |
| Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras* G: Ensalada Quesito o Fruta variada | Macarrones tres quesos Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO | Vichyssoise Canelones de atún* G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada |
| KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19 | KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20 | KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21 |



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 LEGUMBRES

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

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|---|
| 1 | Espaguetis c/boloñesa de salchichas Pescado al horno G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta | 2 | JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla)* G: Nachos  Postre especial o Fruta | 3 | DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO | 4 | Crema de verduras Goulash de ternera G: Coditos salteados Quesito o Fruta variada | | |
| 7 | Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras en tempura Quesito o Fruta variada | 8 | Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta | 9 | Gratin Dauphinois Quiche au jambon et fromage* G: Ensalada Creme Brulée  o Fruta | 10 | Sopa de pollo con fideos Carne del cocido sin garbanzos G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO | 11 | DÍA VEGETARIANO Crema de calabaza Pizza vegetal (tomate, maíz..) G: Ensalada variada Quesito o Fruta variada |
| KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18 | KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24 | KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20 | KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18 | KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21 | KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21 | KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28 | KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27 | KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |

SEMANA SANTA

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 22 | 23 | 24 | 25 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

SEMANA SANTA

| | | |
|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 |
| DÍA VEGETARIANO Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras* G: Ensalada Quesito o Fruta variada | Macarrones tres quesos Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO | Vichyssoise Canelones de atún* G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada |
| KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19 | KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20 | KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21 |



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



10%

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)**

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

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|--|--|
| <p>7</p> <p>Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras en tempura Fruta variada</p> <p>KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21</p> <p>14</p> | <p>8</p> <p>Espaguetis c/boloñesa de salchichas Albóndigas de pescado* G: Dados de calabaza salteados Postre de soja o Fruta</p> <p>KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18</p> <p>15</p> | <p>9</p> <p>JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla) G: Nachos  Postre especial o Fruta</p> <p>KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24</p> <p>16</p> | <p>10</p> <p>DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Fruta ECO</p> <p>KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20</p> <p>17</p> |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p>11</p> <p>Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras en tempura Fruta variada</p> <p>KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21</p> <p>14</p> | <p>12</p> <p>Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Postre de soja o Fruta</p> <p>KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21</p> <p>15</p> | <p>13</p> <p>JORNADA INTERNACIONAL Patatas al horno Lasaña de pavo sin leche* G: Ensalada  Postre especial o Fruta</p> <p>KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28</p> <p>16</p> | <p>14</p> <p>DÍA VEGETARIANO Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Postre de soja o Fruta ECO</p> <p>KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27</p> <p>17</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| <p>18</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados Fruta variada</p> <p>KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18</p> <p>18</p> | <p>19</p> <p>DÍA VEGETARIANO Crema de judías blancas Pizza vegetal (tomate, maíz..) G: Ensalada variada Fruta variada</p> <p>KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19</p> <p>18</p> | | |

SEMANA SANTA

| 13 | 14 | 15 | 16 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 22 | 23 | 24 | 25 |

SEMANA SANTA

| 17 | 18 | 19 |
|--|---|---|
| <p>28</p> <p>DÍA VEGETARIANO Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras* G: Ensalada Fruta variada</p> <p>KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19</p> | <p>29</p> <p>Macarrones c/ salsa de tomate casera Pollo guisado G: Zanahorias baby Postre de soja o Fruta ECO</p> <p>KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20</p> | <p>30</p> <p>Vichyssoise Pescado al horno G: Ensalada mixta Fruta variada</p> <p>KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21</p> |



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

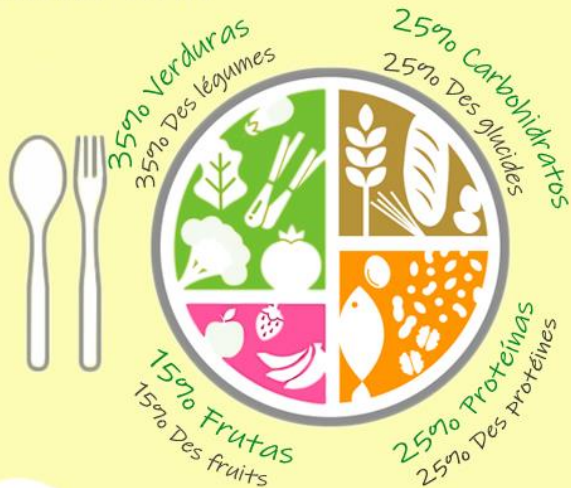


Comida
Déjeuner



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 PESCADO

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

LUNES


MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| 1 | 2 | 3 | 4 | |
|--|---|--|--|--|
| <p>1</p> <p>Espaguetis c/boloñesa de salchichas Ternera a la plancha G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta</p> <p>KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18</p> | <p>2</p> <p>JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla) G: Nachos  Cremoso de dulce de leche o Fruta</p> <p>KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24</p> | <p>3</p> <p>DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO</p> <p>KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20</p> | <p>4</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18</p> | |
| <p>7</p> <p>Puré de coliflor con queso Ternera salteada G: Verduras en tempura Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21</p> | <p>8</p> <p>Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta</p> <p>KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21</p> | <p>9</p> <p>Gratin Dauphinois Quiche au jambon et fromage G: Ensalada Creme Brulée  o Fruta</p> <p>KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28</p> | <p>10</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO</p> <p>KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27</p> | <p>11</p> <p>DÍA VEGETARIANO Crema de judías blancas Pizza vegetal (tomate, maíz..) G: Ensalada variada Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19</p> |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

SEMANA SANTA

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

SEMANA SANTA

| 28 | 29 | 30 |
|---|--|--|
| <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras G: Ensalada Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19</p> | <p>Macarrones tres quesos Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO</p> <p>KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20</p> | <p>Vichyssoise Ternera salteada G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21</p> |



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 HUEVO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Espaguetis c/boloñesa de salchichas* Albóndigas de pescado* G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta | JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla)* G: Nachos  Cremoso de dulce de leche o Fruta | DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias* Pollo a la plancha G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO | Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados* Quesito o Fruta variada |
| | KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18 | KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24 | KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20 | KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras al horno Quesito o Fruta variada | Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta | Gratin Dauphinois Lasaña de pavo* G: Ensalada Creme Brulée  o Fruta | Sopa de cocido** Cocido completo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO | DÍA VEGETARIANO Crema de judías blancas Pizza vegetal (tomate, maíz..) G: Ensalada variada Quesito o Fruta variada |
| KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21 | KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21 | KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28 | KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27 | KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

SEMANA SANTA

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 22 | 23 | 24 | 25 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|

SEMANA SANTA

| DÍA VEGETARIANO | | |
|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 |
| Salmorejo casero Empanada de verduras* G: Ensalada Quesito o Fruta variada | Macarrones tres quesos** Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO | Vichyssoise Canelones de atún* G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada |
| KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19 | KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20 | KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21 |



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 GLUTEN

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Espaguetis c/boloñesa de salchichas** Pescado al horno G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta | JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla)* G: Nachos  Postre especial o Fruta | DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO | Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Pasta s/gluten salteados Quesito o Fruta variada |
| | KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18 | KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24 | KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20 | KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras al horno Quesito o Fruta variada | Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta | Gratin Dauphinois Lasaña de pavo especial* G: Ensalada Postre especial  o Fruta | Sopa de cocido** Cocido completo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO | DÍA VEGETARIANO Crema de judías blancas Pizza vegetal (tomate, maíz..)* G: Ensalada variada Quesito o Fruta variada |
| KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21 | KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21 | KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28 | KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27 | KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

SEMANA SANTA

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 22 | 23 | 24 | 25 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|

SEMANA SANTA

| | | |
|--|--|--|
| 28 | 29 | 30 |
| DÍA VEGETARIANO Salmorejo con ralladura de huevo* Empanada de verduras* G: Ensalada Quesito o Fruta variada | Macarrones c/salsa de tomate casera Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO | Vichyssoise Canelones de atún** G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada |
| KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19 | KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20 | KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21 |



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