

# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Diciembre 2024

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Buffet de ensaladas todos los días

2

Paella de verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
G: Ensaladas  
Yogur de sabores o Fruta

3

Crema de zanahorias ECO  
Pollo asado  
G: Patatas asadas  
Taqitos de queso o Compota de frutas

4

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Quesito o Fruta variada ECO

5

**DÍA VEGETARIANO**

Fusillis con salsa de tomate casera  
Huevos revueltos  
G: Ensalada  
Mousse de chocolate o Fruta

6

KCal 662 HC 63 Prot 27 Lip 20

KCal 675 HC 71 Prot 32 Lip 27

KCal 625 HC 71 Prot 32 Lip 27

KCal 634 HC 71 Prot 28 Lip 21

9

Lentejas a la jardinera  
Merluza en salsa verde  
G: Arroz blanco  
Macedonia de frutas naturales  
o Taqitos de queso

10

Guisantes salteados con bacon  
Pollo asado  
G: Verduras en tempura  
Yogur de sabores o Fruta

11

Pasta al pesto  
Lomo asado en salsa de manzana  
G: Calabacín rehogado  
Quesito o Fruta variada ECO

12

**JORNADA FRANCESA**  
Crema de puerro con queso  
Estofado de ternera  
G: Puré de patata  
Profiteroles o Fruta



**DÍA VEGETARIANO 13**

Puré de calabacín  
Pizza tomate + champiñón + queso  
G: Ensalada  
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 742 HC 86 Prot 35 Lip 24

KCal 528 HC 69 Prot 25 Lip 19

KCal 678 HC 73 Prot 33 Lip 25

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

**DÍA VEGETARIANO 16**

Alubias blancas con verduras  
Empanada vegetal  
G: Ensalada  
Yogur de sabores o Fruta

17

Pasta a la carbonara  
Bacalao a la portuguesa  
G: Calabacín salteado  
Taqitos de queso o Fruta ECO

18

Patatas guisadas con verduras  
Goulash de cerdo  
G: Brócoli gratinado  
Quesito o Fruta variada

**MENÚ DE NAVIDAD 19**

Ensalada Navideña  
Hamburguesa completa  
G: Patatas fritas  
Bizcocho navideño especial

**20**

Crema de calabaza con queso  
Muslitos de pollo a la jardinera  
G: Rattatouille  
Yogur de sabores o Fruta

KCal 689 HC 84 Prot 32 Lip 21

KCal 673 HC 67 Prot 35 Lip 28

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

KCal 754 HC 89 Prot 32 Lip 28

KCal 623 HC 78 Prot 32 Lip 19

23

24

25

26

27

¡ FELICES FIESTAS !

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Diciembre 2024



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

## SIN FRUTOS SECOS

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

¡ FELICES FIESTAS !



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Diciembre 2024



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

**SIN GLUTEN**



\*Buffet de ensaladas todos los días

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

|| FELICES FIESTAS ||



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



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

**SIN HUEVO**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



\*Buffet de ensaladas todos los días

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

**¡ FELICES FIESTAS !**



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%



35%

Comida  
Déjeuner



10%

Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS  
SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



www.seresca.es

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

**SIN LECHE**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



\*Buffet de ensaladas todos los días

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

**¡ FELICES FIESTAS !**

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%



35%



Comida  
Déjeuner



10%

Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



www.seresca.es

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

**SIN LEGUMBRES**



\*Buffet de ensaladas todos los días

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

|| FELICES FIESTAS ||



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



Agua  
Eau



Aceites saludables  
Huiles saines



Lácteos  
Laitiers

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS  
SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Diciembre 2024



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

**SIN PESCADO**



\*Buffet de ensaladas todos los días

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

**¡ FELICES FIESTAS !**



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



Agua  
Eau



Aceites saludables  
Huiles saines



Lácteos  
Laitiers

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS  
SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits