



SERESCA

menú

LYCEE FRANÇAIS DE CYL
MES JUNIO - JUIN 2017



LUNES / LUNDI



5
Lentejas con verduras
Lentilles aux légumes
Crema de lentejas / Crème de lentilles
Lomo con champiñón
Filet de porc aux champignons
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 683 Prot 36 Hhd. 61 Lip. 42,5

12
Pasta ecológica al pesto y bollofesa
Pâtes bio "al pesto" et bollofese
Lenguado empanado/Sole pané
Buffet de ensalada / Buffet de salades
Yogures variados / Variété de yaourt
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 581 Prot 28 Hhd. 64 Lip. 20

19
Arroz con tomate / Riz - Sauce tomate
Arroz negro con calamares / Riz noir aux calamars
Merluza al horno con patatas panaderadas
Colin au four avec pommes de terre
Yogurt ecológico / Yaourt bio
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 642 Prot 20 Hhd. 88 Lip. 48

26
Lentejas con verduras / Lentilles aux légumes
Buffet de ensalada / Buffet de salades
Albondigas con tomate
Boulettes de viande - Sauce tomate
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 690 Prot 28 Hhd. 66 Lip. 31

MARTES/MARDI

VALOR MEDIO POR CADA 100
GRAMOS DE PLATO ELABORADO

6
Canelones bollofesa/cannelonis bolognaise
Salmorejo
Merluza al limón con ensalada de maíz
Colin au citron - Salade de maïs
Yogures variados/Variété de yaourt
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 534 Prot 29 Hhd. 34 Lip. 28,5

13
Alubias con chorizo/Haricots au chorizo
Ensalada de alubias
Salade de haricots
Escalopes de ternera al queso
Escalope de veau au fromage
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 666 Prot 37 Hhd. 62 Lip. 26

20
Garbanzos estofados / Pois chiches
Ensalada de garbanzos
Salade de pois chiches
Salchichas con tomate
Saucisses - Sauce tomate
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 845 Prot 41 Hhd. 65 Lip. 49

27
Arroz con tomate / Riz - Sauce tomate
Paella
Lenguado Orly con ensalada de atún
Sole Orly - Salade de thon
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 607 Prot 26 Hhd. 73 Lip. 20

MIÉRCOLES/MERCREDI

7
Patatas a la importancia y "all oli"
Pommes de terre "l'importance" et "all oli"
Hamburguesa de pollo con cebolla
caramelizada
Burger au poulet-Oignons caramélisés
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 560 Prot 21 Hhd. 28 Lip. 15,5

14
Paella mixta
Buffet de ensalada / Buffet de salades
San Jacobos de calabacín
Cordon bleu aux courgettes
Postre casero / Dessert fait maison
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 674 Prot 28 Hhd. 53 Lip. 36

21
Ensalada alemana / Salade allemande
Salmorejo
Cachopo con pimientos de padrón
"Cachopo" - Piments
Flan de queso / Flan au fromage
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 694 Prot 28 Hhd. 78 Lip. 27

28
Sopa fría de melón / Soupe de melon
Gazpacho andaluz
Bacalao en piperada
Morue en piperade
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 438 Prot 23 Hhd. 34 Lip. 17

JUEVES/JEUDI

CONGÉS SCOLAIRES

8
Crema de zanahorias
Velouté de carottes
Zanahorias rehogadas / Carottes sautées
Escalope con pimientos
Escalope aux poivrons
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 462 Prot 23 Hhd. 40 Lip. 20

15
Crema de calabacín
Crème de courgettes
Gazpacho
Albondigas con verduras
Boulettes de viande en sauce - Légumes
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 473 Prot 16 Hhd. 47 Lip. 21

22
Alubias con verduras/ Haricots et légumes
Ensalada de alubias / Salade de haricots
Pollo con verduras
Poulet aux légumes
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 548 Prot 32 Hhd. 42 Lip. 24

29
Crema de verduras / Crème de légumes
Judías verdes con tomate / Haricots verts
San Jacobos caseros
Cordon bleu (fait maison)
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 694 Prot 27 Hhd. 83 Lip. 25

VIERNES/VENDREDI

CONGÉS SCOLAIRES

9
Sopa de fideos ecológicos
Soupe de vermicelles bio
Sopa de pescado / Soupe de poisson
Tortilla de patata / Omelette
Fruta en almibar / Fruits au sirop
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 460 Prot 16 Hhd. 37 Lip. 24

16
Patatas a la riojana
Pommes de terre "riojana"
Ensalada con salsa de yogurt / Salade
Lomo con pimientos
Filet de porc aux poivrons
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 495 Prot 23 Hhd. 32 Lip. 40

23
Crema de calabaza / Crème de potiron
Broccoli salteado / Broccoli sauté
Tortilla de jamón y queso - Ensalada
Omelette jambon-Fromage - Salade
Fruta en almibar / Fruits au sirop
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 548 Prot 21 Hhd. 38 Lip. 31

30
Pasta ecológica bollofesa ó carbonara
Pâtes bio bollofese ou carbonara
Pizza de jamón / Pizza jambon
Actimel
Fruta ecológica variada/Variété de fruits bio
Kcal. 695 Prot 21 Hhd. 67 Lip. 34

| LUNES/LUNDI | MARTES/MARDI | MIÉRCOLES/MERCREDI | JUEVES/JEUDI | VIERNES/ VENDREDI |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | | | | |
| 5 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER | 6 CREMA / CREME HUEVO / OEUF FRUTA / FRUIT | 7 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER | 8 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER | 9 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER |
| 12 CREMA / CREME TERNERA / VEAU FRUTA / FRUIT | 13 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER | 14 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON FRUTA / FRUIT | 15 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER | 16 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER |
| 19 VERDURAS / LEGUMES HUEVO / OEUF FRUTA / FRUIT | 20 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER | 21 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON FRUTA / FRUIT | 22 CREMA / CREME PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER | 23 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER |
| 26 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER | 27 CREMA / CREME HUEVO / OEUF LACTEO / PRODUIT LAITIER | 28 VERDURAS / LEGUMES TERNERA / VEAU LACTEO / PRODUIT LAITIER | | |

HÁBITOS SALUDABLES EN VERANO

Con el fin de no descuidar las costumbres sanas en tiempo de verano recomendamos algunos consejos:
 Seguir una alimentación equilibrada, hacer cinco comidas al día, comer de todo de manera moderada, acostumbrarse a leer las etiquetas de los alimentos y bebidas, llevar una vida activa, dormir lo necesario, realizar ejercicio físico al menos tres veces a la semana, hidratarse de forma regular y compartir en familia. ¡Feliz verano a todos!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

BONNAS HABITUDES EN ÉTÉ

Afin de ne pas négliger les habitudes saines en été, nous vous rappelons quelques conseils:
 suivre un régime alimentaire équilibré, faire cinq repas par jour, manger de tout avec modération, prendre l'habitude de lire les étiquettes sur les aliments et les boissons, mener une vie active, dormir suffisamment faire de l'exercice physique au moins trois fois par semaine, s'hydrater régulièrement et partager avec la famille. ¡ Bon été à tous !