

# menú

LYCEE FRANÇAIS DE CYL

MES MAYO - MAI 2021



## LUNES /LUNDI

3

Sopa de fideos ecológicos/Soupe de vermicelles bio  
Sopa de pescado / Soupe de poisson

Escalope con champiñón rehogado  
Escalope aux champignons sautés

Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

10

### FIESTA DE EUROPA

Pasta al pesto / Pâtes au pesto  
Bacalao a la portuguesa  
Moure à la "portuguesa"  
Gofres de Bruselas / Gaufres de bruxelles  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

17

24

Guisantes salteados/Petits pois sautés  
Crema de guisantes/ Crème de petits pois

Lasaña boloñesa  
Lasaña bolognese  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

31

Lentejas con verduras / Lentilles aux légumes  
Ensalada de lentejas / Salade de lentilles

Albóndigas con verduras  
Boulettes de viande aux légumes  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

## MARTES/MARDI

4

Garbanzos estofados / Pois chiches sautés  
Ensalada de garbanzos/Salade de pois chiches  
Lenguado empanado / Sole panée

Ensalada / Salade  
Variété de yaourts /Yogures variados

Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

11

Patatas ali oli / Pommes de terre "ali oli"  
Patatas a la importancia  
Pommes de terre à "la importancia"  
Hamburguesa con cebolla caramelizada  
Burger - oignon caramélisé  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

18

Arroz con tomate / Riz -Sauce tomate  
Arroz negro con calamares / Riz noir aux calmars

Huevos rellenos con ensalada  
Oeufs farcis avec salade  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

25

Lentejas con verduras/Crema de lentilles  
Lenguado empanado con calabacín

Sole panée avec des courgettes  
Gelatina / Gélatine  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio



## MIÉRCOLES/MERCREDI

5

Ensaladilla rusa / Salade russe

Ensalada/Salade  
Pechuga de pollo con salsa teriyaki  
Blanc de poulet en sauce teriyaki

Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

12

Lentejas con verduras / Lentilles aux légumes  
Ensalada de lentejas / Salade de lentilles  
Lomo con pimientos de padrón  
Filet de porc aux poivrons

Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

19

Cous cous de verduras y pasas  
Couscous de légumes et raisins secs  
Salmorejo  
Tiras de ternera salteadas / Lanières de boeuf sautées  
Tarta de queso/Tarte au fromage  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

26

Arroz basmati con verduras / Riz basmati avec légumes  
Gazpacho

Tortilla rellena / Omelette farcie  
Natillas caseras / Crème pâtissière (fait maison)  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

## JUEVES/JEUDI

6

Pasta ecológica boloñesa o carbonara  
Pâtes bio bolognese ou carbonara  
Tortilla de calabacín  
Omelette aux courgettes  
Ensalada / Salade

Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

13

20

Alubias con verduras / Haricots aux légumes  
Alubias en vinagreta / Haricots en vinaigrette  
Merluza a la provenzal con patatas risolada  
Merlu "a la provenzal" - Pomme de terre  
Yogures variados / Variété de yaourts  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

27

Patatas marinera/Patatas bravas  
Pomme de terre à la marinère / Patatas bravas  
San jacobos caseros / Cordon bleu (fait maison)  
Ensalada de quinoa  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

## VIERNES/VENDREDI

7

Crema de calabacín, puerro y jengibre  
Crème de courgettes, poireau et gingembre  
Brócoli salteado / Brocoli sauté  
Albóndigas con verduras  
Boulettes de viande avec légumes

Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

14

21

Crema de calabaza y boniato  
Crème de potiron et patates douces  
Zanahorias y patata rehogadas  
Carottes et pommes de terre sautées  
Carrilleras en salsa/loues de porc - Sauce  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

28

Cous cous de verduras/Couscous de légumes  
Sopa de pollo con fideos ecológicos  
Soupe de vermicelle avec lanières de poulet  
Escalope con espárragos trigueros  
Escalope - Asperges sauvage  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio