

# menú

LYCEE FRANÇAIS DE CYL

MES SEPTIEMBRE - SEPTEMBRE



LUNES /LUNDI

MARTES/MARDI

MIÉRCOLES/MERCREDI

JUEVES/JEUDI

VIERNES/VENDREDI

VALOR MEDIO ORIENTATIVO POR CADA 100  
GRAMOS DE PLATO ELABORADO



6

Crema de calabacín  
Crème de courgettes  
Salmorejo  
Escalopines de ternera al queso  
Boeuf au fromage  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

13

Coditos con tomate  
Coditos con atún  
Bacalao a la gallega  
Morue "a la gallega"  
Yogures variados / Variété de yaourt  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

20

Arroz con tomate/Riz - sauce tomate  
Ensalada de arroz / Salade de riz  
Merluza al limón / Merlu au citron  
Actimel  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

27

Ensalada de garbanzos  
Salade de pois chiches  
Hummus  
Fish and chips  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

7

Aligot  
Ratatouille  
Croque monsieur  
Bizcocho de zanahoria / Gâteau aux carottes  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

14

Ensalada de garbanzos  
Salade de pois chiches  
Hummus  
Escalope con pimientos de padrón  
Escalope aux poivrons  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

21

Guisantes con jamón / Petits pois au jambon  
Judías verdes con tomate  
Haricots verts - Sauce tomate  
Carrilleras con verduras/Joues de porc - Legumes verts  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

28

Pasta ecológica con tomate / Pâtes bio - Sauce tomate  
Ensalada de pasta / Salade de pâtes  
Hamburguesa con patatas y cebolla caramelizada  
Helados y gofres / Glaces et gaufres  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

8

Aligot  
Ensalada alemana / Salade "alemana"  
Salmorejo  
Hamburguesa  
Burger  
Flan casero / Flan (fait maison)  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

15

Ensalada alemana / Salade "alemana"  
Salmorejo  
Hamburguesa  
Burger  
Flan casero / Flan (fait maison)  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

22

Gazpacho  
Wok de verduras / wok de légumes  
Pollo al teriyaki / Poulet "teriyaki"  
Ensalada/Salades  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

29

Ensalada campera / Salade de pomme de terre  
Salmorejo  
Carrilleras en salsa  
Joues de porc - Sauce  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

9

Arroz con tomate / Riz - Sauce tomate  
Arroz negro con calamares/Riz noir aux calmars  
Merluza en salsa verde  
Colin - Sauce verte  
Yogures variados / Variété de yaourt  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

16

Ensalada de lentejas / Salade de lentilles  
Crema de lentejas / Crème de lentilles  
Tortilla de calabacín / Omelette aux courgettes  
Ensalada / Salade  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

23

Alubias con verduras / Haricots aux légumes  
Ensalada de alubias / Salade de haricots  
Huevos rellenos con ensalada  
Oeufs farcis avec salade  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

30

Crema de zanahorias / Crème de carotte  
Zanahorias y patata rehogadas  
Carottes et pommes de terre sautées  
Huevos rellenos con ensalada  
Oeufs farcis avec salade  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

3

Ensaladilla rusa / Salade russe  
Patatas ali oli / Pommes de terre "ali oli"  
San jacobos caseros/Cordon bleu (fait maison)  
Ensalada/Salade

Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

10

Ensalada campera / Salade de pomme de terre  
Ensalada de patata, naranja y bacalao  
Salade d'orange, pomme de terre et morue  
Albóndigas con verduritas y champiñón  
Boulettes de viande aux légumes et champignon  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

17

Crema de calabaza y boniato  
Crème de potiron et patates douces  
Brócoli rehogado / Brocoli sauté  
Pollo al curry con arroz integral  
Poulet curry - Riz integral  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio

24

Sopa de fideos ecológicos / Soupe de vermicelle  
Cous cous con verduras y pasas  
Lomo con calabaza y boniato asado  
Filet de porc-Citrouille et patate douce rôtie  
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio