



COLEGIO

mission
laïque
française

**lycée
français**
DE CASTILLA Y LEÓN
¡bienvenidos al mundo!

nov-22



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
					1					2					3					4				
										Sopa eco con verduras/Soupe bio aux légumes					Crema de calabaza/ Crèm de potiron					Rissoto de champiñones				
										Patatas al homo con romero/Pommes de terre au four avec					Brócoli salteado/Brocoli sauté					/Rissoto aux champignons				
					JOUR FÉRIÉ					Hamburguesa al plato/Hamburger					Escalope con champiñón					Sopa de arroz / Soupe de riz				
										Ensalada/salade					/Escalope aux champignons					Pechuguitas salteadas con verduras/				
										Macedonia casera natural/Macédoine (naturels)										Poirines de poulet sautées aux légumes				
										Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio				
										KCal 575 Lip 17 HC 72 Prot 29					KCal 789 Lip 34 HC 77 Prot 38					KCal 681 Lip 18 HC 95 Prot 32				
7					8					9					10					11				
Lentejas con verduras					Crema de calabacín					Cous cous con verduras/Couscous avec légumes					Coditos con tomate / Pâtes -Sauce tomate					Alubias con verduras / Haricots aux légumes				
/Lentilles aux légumes					/Crème de courgettes					Buffet de ensalada / Buffet de salades					Ensalada de coditos / Salade de pâtes					Ensalada de alubias				
Crema de lentejas / Crème de lentilles					Zanahoria rehogada con patata					San jacob de calabacín y queso					Merluza provenzal					/Salade de haricots				
Albóndigas con tomate					/Carottes sautéée avec des pommes de terre					/Cordon bleu aux courgettes et fromage					/Colin - provenzal					Tortilla de patata y ensalada de tomate				
/Boulettes de viande - Sauce tomate					Pollo guisado con verduras/Poulet aux légumes					Natillas caseras/Crème anglaise (fait maison)										/Omelette - Salade tomate				
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio				
KCal 621 Lip 17 HC 72 Prot 40					KCal 568 Lip 28 HC 45 Prot 32					KCal 812 Lip 19 HC 99 Prot 25					KCal 671 Lip 22 HC 82 Prot 31					KCal 845 Lip 30 HC 100 Prot 32				
14					15					16					17					18				
Crema de verduras / Crème de légumes					Lentejas estofadas/Lentilles mijotées					Patatas a la importancia					Arroz a la zamorana / Riz "a la zamorana"					COCIDO CASTELLANO				
Coliflor al horno					Lombarda con manzana y pasas					/Pommes de terre à la "importancia"					Arroz al horno con o sin tomate					Sopa de fideos ecológicos				
/Chou-fleur au four					/Chou-rouge aux pommes et raisins					Ensalada alemana / Salade allemande					Lenguado rebozado ligero/Sôle au four					Sopue de vermicelles biologiques				
Carne estofada con tomate					Huevos relleno con ensalada /Oeufs farcis aux salade					Pollo al curry					Buffet de ensalada / Buffet de salades					Garbanzos con berza				
/Ragoût - Sauce tomate					Macedonia casera natural/Macédoine (naturels)					/Poulet au curry					Yogures variados/ variété de yaourt					mortillo y chorizo				
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio				
KCal 545 Lip 22 HC 55 Prot 27					KCal 796 Lip 30 HC 80 Prot 44					KCal 705 Lip 19 HC 88 Prot 40					KCal 821 Lip 28 HC 99 Prot 40					KCal 694 Lip 23 HC 80 Prot 36				
21					22					23					24					25				
Crema de zanahoria /Velouté de carottes					Garbanzos estofados / Pois chiches					Judías verdes con patata					Pasta ecológica boloñesa ó carbonara					Lentejas con verduras				
Zanahoria y patata rehogada					Ensalada de garbanzos					/Haricots verts et pommes de terre					/Pâtes bio bolognaise ou carbonara					Lentilles aux légumes				
/Carottes et pommes de terre sautées					/Salade de pois chiches					Buffet de ensalada / Buffet de salades					Merluza al limón / Merlu au citron					Crema de lentejas / Crème de lentilles				
Pollo con manzana asada					Carrilleras en salsa					Tortilla rellena de jamón y queso					Buffet de ensalada / Buffet de salades					Lomo con daditos de verdura				
/Poulet et pommes au four					/Joues de porc - Sauce					/Omelette farcie au jambon-fromage					Yogurt ecológico / Yogourt biologique					/Filet de porc - Légumes en dés				
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio				
KCal 582 Lip 20 HC 63 Prot 32					KCal 724 Lip 22 HC 82 Prot 40					KCal 594 Lip 28 HC 68 Prot 24					KCal 858 Lip 40 HC 81 Prot 42					KCal 696 Lip 23 HC 78 Prot 37				
28					29					30														
Jornada Platos del mundo / Journée plats du monde					Crema de calabaza y boniato					Sopa de verduras / Soupe de légumes														
Ensalada italiana / Salade italienne					/Crème de potiron et patate douce					Buffet de ensalada / Buffet de salades														
Ratatouille / Pisto					Guisantes con jamón / Pois chiches et jambon					Lasaña boloñesa														
fish and chips					Albóndigas con verduras					/Lasagne bolognaise														
Postre especial / Dessert spécial					/Boulettes de viande aux légumes					Macedonia casera natural/Macédoine (naturels)														
Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio					Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio														
KCal 635 Lip 24 HC 72 Prot 26					KCal 843 Lip 30 HC 99 Prot 31																			



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



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS
SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE
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

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA - Frutas y Verduras

Las frutas y verduras han de ser abundantes en nuestra dieta, tanto crudas como ligeramente cocidas (la cocción prolongada destruye las vitaminas).

Su aportación de vitamina C, carotenos, hidratos de carbono, fibra, ácido fólico y sales minerales son imprescindibles para nuestro organismo.