

LICEO FRANCÉS CYL

FEBRERO 2023

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
										1					LA CHANDELEUR - día del crepe 2					3																			
										patata guisadas/ pommes de terre cuites					Crema de verduras / Crème de légumes Guisantes salteados con jamón Petits pois sautés au jambon Pollo al curry / Poulet curry					Pasta ecológica boloñesa ó carbonara Pâtes bio bolognaise ou carbonara Merluza en salsa verde Colin - Sauce verte																			
										patatas revolconas/Pommes de terre "Revolconas" Carrilleras en salsa con verduras Joues de porc en sauce et légumes Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Boniato y calabaza asada/Patate douce et citrouille rôtie Fruta y Crêpe/Fruit y crêpe					Macedonia/macédoine Fruta ecológica variada /Fruits bio variés																			
KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot		KCal	733	Lip	27	HC	82	Prot	35	KCal	751	Lip	34	HC	69	Prot	36	KCal	744	Lip	21	HC	88	Prot	47						
6					7					8					9					10																			
Lentejas con verduras/ Lentilles aux légumes Zanahoria y patata rehogada Carottes et pommes de terre sautées Huevos rellenos y ensalada/Oeufs farcis et salade Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Crema de calabacín, puerro y jengibre Crème de courgettes, poireaux et gingembre Brócoli salteado / Brocoli sauté Albóndigas con verduras y champiñón Boulettes de viande avec légumes et champignon Yogures variados / Variété de yaourts					Arroz con verduras Riz aux légumes Buffet de ensalada / Buffet de salades Pechuga de pollo con salsa teriyaki Blanc de poulet en sauce teriyaki Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					JORNADA FRANCESA ensalada niza/salade nicoise sopa de pescado/soupe de poisson croqué monsieur natillas de chocolate/crème au chocolat					Alubias con verduras/ Haricots aux légumes Crema de alubias con verduras Crème de haricots aux légumes Lomo con pimientos Filet de porc aux poivrons Fruta ecológica variada /Fruits bio variés																			
KCal	763	Lip	30	HC	74	Prot	44	KCal	607	Lip	27	HC	54	Prot	33	KCal	710	Lip	17	HC	99	Prot	31	KCal	751	Lip	34	HC	69	Prot	36	KCal	647	Lip	32	HC	48	Prot	39
13					14					15					16					17																			
Crema de calabaza con naranja y cúrcuma Crème de potiron à l'orange et au curcuma Coliflor gratinada/Chou-fleur gratiné Choux rouge aux pommes et raisins secs Pavo con verduras/dinde aux légumes Macedonia/macédoine					Garbanzos con verduras Pois chiches aux légumes Humus Tortilla de patata con ensalada Omelette - salade Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Cous cous de verduras y pasas Couscous de légumes et raisins secs Buffet de ensalada / Buffet de salades Filete de ternera al queso Filet de veau au fromage Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					JORNADA FRANCESA arroz al horno con o sin tomate / Riz au four avec ou sans tomate Lenguado con ensalada de tomate y mozzarella Sole avec salade de tomates et mozzarella Yogures variados / Variété de yaourts					JORNADA DE CARNAVAL ensalada César/salade César Buffet de ensalada / Buffet de salades San jacobos caseros / Cordon bleu (fait maison) con verduras/et légumes hojuelas/"oreilletes"																			
KCal	622	Lip	19	HC	71	Prot	36	KCal	813	Lip	29	HC	95	Prot	33	KCal	760	Lip	25	HC	92	Prot	37	KCal	741	Lip	23	HC	96	Prot	35	KCal	647	Lip	32	HC	48	Prot	39
20					21					22					23					24																			
VACACIONES DE INVIERNO/ VACANCES D'HIVER					VACACIONES DE INVIERNO/ VACANCES D'HIVER					VACACIONES DE INVIERNO/ VACANCES D'HIVER					VACACIONES DE INVIERNO/ VACANCES D'HIVER					VACACIONES DE INVIERNO/ VACANCES D'HIVER																			
KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot											
27					28																																		
Arroz negro con calamares / Riz noir aux calmars arroz al horno con o sin tomate / Riz au four avec ou sans tomate Lomo al ajillo/Filet de porc a l'ail Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Garbanzos estofados con espinacas Pois chiches aux épinards Ensalada de garbanzos / Salade de pois chiches merluza con patatas Colin - Pommes de terre Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					VALOR MEDIO ORIENTATIVO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO																													
KCal	710	Lip	20	HC	93	Prot	34	KCal	880	Lip	34	HC	95	Prot	41																								



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

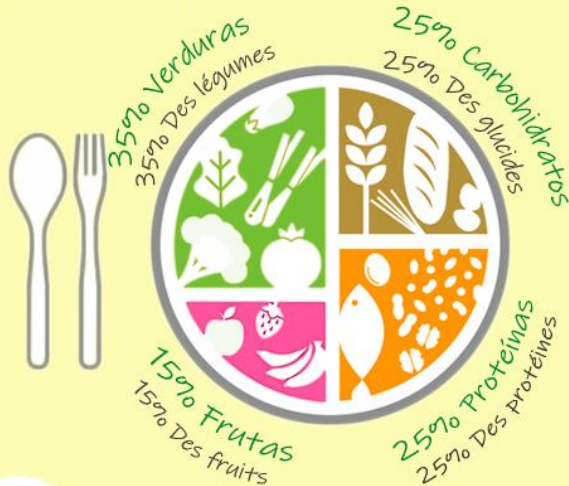


Comida
Déjeuner



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

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Actividad física

La práctica del **ejercicio físico** activa nuestro metabolismo y genera la producción de radicales libres. Combate esta reacción tomando alimentos ricos en vitaminas antioxidantes, como frutas, verduras, hortalizas y frutos secos.

Los hábitos alimenticios y los comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y en la adolescencia. Después resultan muy difíciles de modificar. Por lo tanto, la influencia del ámbito familiar es decisiva. Cuidando tu forma de comer estarás protegiendo la de tus hijos.