

LICEO FRANCÉS CYL

NOVIEMBRE 23

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--|---|---|---|--|
| <p>Cous cous de verduras y pasas Couscous de légumes et raisins secs Buffet de ensalada / Buffet de salades Lomo con pimientos / Filec de porc aux poivrons Fruta ecológica variada / Fruits bio variés</p> <p>KCal 771 Lip 27 HC 96 Prot 30</p> |  <p>Lentejas con verduras /Lentilles aux légumes Crema de lentejas / Crème de lentilles Albóndigas con tomate /Boulettes de viande - Sauce tomate Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 621 Lip 17 HC 72 Prot 40</p> | <p>DÍA FESTIVO JOUR FÉRIÉ</p> <p>Ensalada campera / Salade campagnarde Sopa de verduras / Soupe de légumes Merluza a la Romana con cebolla caramelizada Colin à la romaine et oignons caramélisés Yogures variados / Variété de yaourt ☑ Fruta ecológica variada / Fruits bio variés</p> <p>KCal 845 Lip 38 HC 77 Prot 45</p> | <p>Crema de zanahoria / Crème de carottes</p> <p>Zanahoria rehogada con patata /Carottes sautée avec des pommes de terre Pollo guisado al chilindrón/Poulet au "chilindrón" Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 568 Lip 28 HC 45 Prot 32</p> | <p>COCIDO CASTELLANO Sopa de fideos ecológicos Sopue de vermicelles biologiques Garbanzos con berza morcillo y chorizo Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 694 Lip 23 HC 80 Prot 36</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Crema calabacín /Crème de courgettes Brócoli rehogado / Brocoli sauté Carne guisada con patata y verduras / agout de viande avec pommes de terre et légume Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 652 Lip 22 HC 79 Prot 29</p> | <p>Garbanzos con chorizo /Pois chiches aux chorizo Pisto filete de ternera con ensalada Steak avec salade Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 680 Lip 21 HC 74 Prot 40</p> | <p>Patatas guisadas / Ragoût de pommes de terre Zanahoria rehogada con patata/ /Carottes sautée avec des pommes de terre Jamón asado a la inglesa con ensalada Jambon rôti à l'anglaise avec salade Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 807 Lip 36 HC 78 Prot 39</p> | <p>Crema de verduras / Crème de légumes Coliflor bechamel gratin /Chou-fleur gratiné à la béchamel San jacobos caseros / Cordon bleu (fait maison) Ensalada de tomate / Salade de tomate Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 614 Lip 20 HC 83 Prot 18</p> | <p>Rissoto de champiñones /Rissoto aux champignons Sopa de arroz / Soupe de riz Pechuguitas salteadas con verduras/ Poitrines de poulet sautées aux légumes Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 681 Lip 18 HC 95 Prot 32</p> |
| 20 | 21 | 22 | jornada francesa 27 | |
| <p>Pasta boloñesa o carbonara/ Pâtes bolognaise ou carbonara Filete de lomo con ensalada/ Blanc de porc avec salade Fruta ecológica variada / Fruits bio variés</p> <p>KCal 819 Lip 40 HC 79 Prot 31</p> | <p>Lentejas estofadas / Ragoût de lentilles Crema de lentejas / Crème de lentilles Merluza al horno con patatas y cebolla / Colin au four avec pommes de terre et oignon Fruta ecológica variada / Fruits bio variés</p> <p>KCal 807 Lip 23 HC 98 Prot 45</p> | <p>Crema de calabaza Crème de potiron Brócoli rehogado / Brocoli sauté Albóndigas con tomate/ Boulettes de viande à la tomate Fruta ecológica variada / Fruits bio variés</p> <p>KCal 651 Lip 26 HC 65 Prot 34</p> | <p>Arroz tres delicias / Riz trois délices horno con o sin tomate / Riz au four avec ou sans Filete de limanda romana con limón Filete de poisson au citron Yogures variados / Variété de yaourt ☑ Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 845 Lip 30 HC 100 Prot 32</p> | |
| 27 | 28 | 29 | jornada de las hortalizas y verduras 30 | |
| <p>Sopa de picadillo lombarda con manzana y pasas Chou rouge avec pomme et raisins secs Lomo plancha con patatas fritas/ /Filec de porc-Frites Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 655 Lip 26 HC 76 Prot 25</p> | <p>Arroz a la zamorana / Riz "a la zamorana" Arroz al horno con o sin tomate Riz au four avec ou sans sauce tomate Lenguado rebozado ligero con ensalada /Sôle au four - salade Fruta ecológica variada / Fruits bio variés</p> <p>KCal 801 Lip 25 HC 102 Prot 33</p> | <p>Judías verdes con jamón / Haricots verts au jambon zanahoria rehogada / Pommes de terre et carotte Carne guisada con verduras / Ragoût de viande aux légumes Yogures variados / Variété de yaourt ☑ Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio</p> <p>KCal 628 Lip 30 HC 52 Prot 32</p> | <p>La mique (sopa de verduras con cerdo) Ensalada niçoise / Ensalade niçoise Condon blue de pechuga queso y/o yogur / fromage et/ou yaourt</p> <p>Pasta fungi / Pâtes fungi Pasta con tomate / Pâtes avec de la sauce tomate Pechuguitas de pollo con salsa de cítricos y Blancs de poulet avec sauce aux agrumes Ensalada de temporada / Salade de saison Postre casero de queso con uva/Desert au fromage fait maison</p> | |

VALOR MEDIO ORIENTATIVO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin

10%



Cena
Dîner

25%

35%



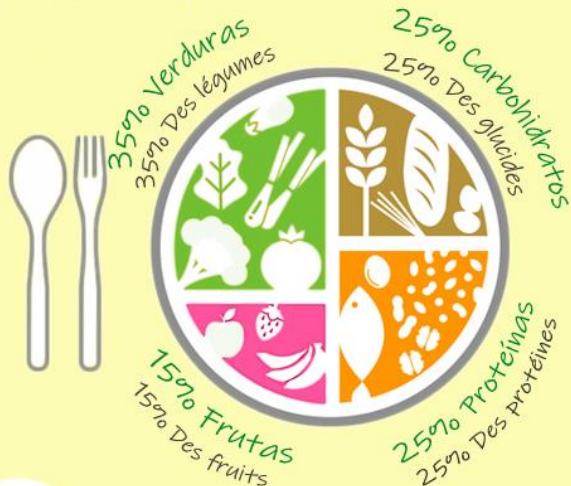
Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

10%

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

VERDURAS Y HORATALIZAS DE TEMPORADA

Si consumimos productos en la época del año adecuada nos beneficiamos de todo su esplendor en cuanto a nutrientes, color, textura y sabor, entre otras cosas, y estamos colaborando con el comercio local y, por lo tanto, generando riqueza en tu entorno más próximo. Entre las **verduras y hortalizas de noviembre** destaca el tono verdoso, siendo las verduras y hortalizas de este mes del año el brócoli, cardo, espinaca o lechuga, la calabaza, el champiñón... entre otros.

