

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL DE CASTILLA Y LEÓN

FEBRERO 24

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5	6	7	8	9
Arroz con verduras Riz aux légumes Arroz con tomate - Riz avec de la sauce tomate Pechuga de pollo con ensalada Blanc de poulet avec de la salade Fruta variada / Fruits variés	Crema de calabacín Crème de courgettes Lombarda con pasas / Chou rouge et raisins secs Merluza orly con lechuga Sole orly et salade Fruta variada / Fruits variés	VALOR MEDIO ORIENTATIVO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO Alubias con verduras / Haricots aux légumes Brócoli salteado / Brocoli sauté Lomo con pimientos Filet de porc aux poivrons Yogures variados / Variété de yaourts	Pasta boloñesa ó carbonara Pâtes bolognaise ou carbonara Merluza en salsa verde Colin - Sauce verte Macedonia / macédoine Fruta variada / Fruits variés	LA CHANDELEUR - día del crepe Crema de verduras / Crème de légumes Guisantes salteados con jamón Petits pois sautés au jambon Crêpe de jamón y queso - Buffet de ensalada Crêpe jambon fromage - Buffet de salade Fruta variada / Fruits variés
KCal 710 Lip 17 HC 99 Prot 31	KCal 648 Lip 33 HC 52 Prot 35	KCal 647 Lip 32 HC 48 Prot 39	KCal 694 Lip 23 HC 80 Prot 36	KCal 751 Lip 34 HC 69 Prot 36
12	13	14	15	16

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

19	20	21	22	23
Lentejas con verduras /Lentilles aux légumes Coliflor gratinada / Chou-fleur gratiné Escalope de pollo con lechuga Escalope de pollo con lechuga Fruta variada / Fruits variés	Cous cous de verduras y pasas Couscous de légumes et raisins secs Buffet de ensalada / Buffet de salades Filete de ternera pimientos Filet de veau et poivrons Fruta variada / Fruits variés	Garbanzos con verduras Pois chiches aux légumes Brócoli salteado / Brocoli sauté Tortilla de patata con ensalada Omelette - salade Fruta variada / Fruits variés	Crema de calabaza Crème de potiron Buffet de ensalada / Buffet de salades Carne guisada con patatas Viande mijotée avec des pommes de terre Macedonia / Macédoine	Ensalada de arroz / Salade de riz Arroz al horno con o sin tomate / Riz au four avec ou sans tomate Merluza al horno / Colin au four Yogures variados / Variété de yaourts
KCal 621 Lip 17 HC 72 Prot 40	KCal 759 Lip 24 HC 96 Prot 34	KCal 813 Lip 29 HC 95 Prot 33	KCal 631 Lip 28 HC 62 Prot 27	KCal 692 Lip 21 HC 89 Prot 35
26	27	28	29	
Pasta con champiñones / / Pâtes aux champignons Pasta con tomate / Pâtes avec de la sauce tomate Limanda empanado con lechuga Sole panée et salade Fruta variada / Fruits variés	Alubias con chorizo / Haricots avec du chorizo Ensalada completa con judías verdes Lomo con ensalada / Filet de porc et salade Yogures variados / Variété de yaourt Fruta variada / Fruits variés	Crema de verduras / Crème de légumes Coliflor salteada con patatas Chou-fleur sauté avec pommes de terre Pechuga de pollo con pimientos Blanc de poulet aux poivrons Fruta variada / Fruits variés	Garbanzos estofados / Ragoût de Pois chiches Menestra Tortilla de jamón con lechuga Omelette au jambon - Salade Fruta variada / Fruits variés	
KCal 799 Lip 26 HC 98 Prot 37	KCal 703 Lip 29 HC 61 Prot 41	KCal 527 Lip 17 HC 60 Prot 28	KCal 740 Lip 31 HC 74 Prot 34	

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

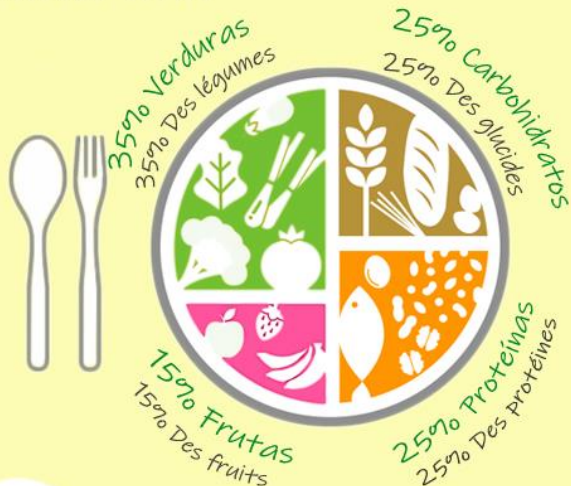


Comida
Déjeuner



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

LA CHANDELEUR

El 2 de febrero en Francia se celebra la festividad de La Candelaria, *La Chandeleur* en francés, se conoce popularmente como el Día de la crêpe. Este día es tradición que familias y grupos de amigos se reúnan en sus casas para cocinar crêpes.

