LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONNE

NOVIEMBRE

MENÚ COLLÈGE - LYCÉE

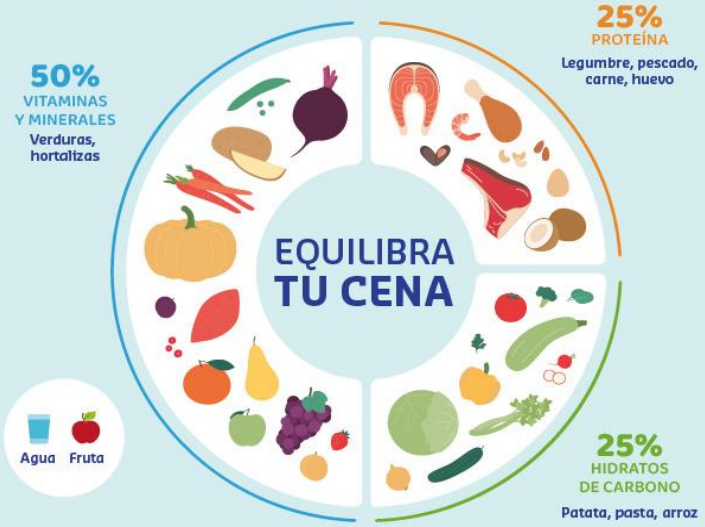
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 Buffet de ensaladas ecológico Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada Crema vichy Arroz de tofu ECO con verduritas de la huerta Ensalada de trigo tierno con verdura asada Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**7** Buffet de ensaladas ecológico Mouliné de alubias ecológicas y verduras Crema de tomate Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina Pastel de huevo y verduras de temporada Cous cous integral de cultivo ecológico Queso o Fruta fresca de temporada	**8** Buffet de ensaladas ecológico Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja Alcachofas salteadas con patatas Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta Croquetas de setas Patata al horno Queso o Fruta fresca de temporada	**9** Buffet de ensaladas ecológico Crema de calabacín Hummus de garbanzo ecológico y crudités de temporada Ragout de ternera al estilo tradicional Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo eco y salsa de soja Trigo tierno salteado Bizcocho de chocolate casero o Fruta fresca de temporada	**10** Buffet de ensaladas ecológico Fussilli gratinados con queso mozzarella Wok de arroz al curry con dados de jamón york y calabaza ECO Filete de merluza en salsa de manzana Tortilla de calabacín Tomate asado con orégano Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada
13 Buffet de ensaladas ecológico Menestra de verduras Repollo con patatas al ajoarriero Fideuá de pescado Falafel con salsa de yogur ecológico Patata asada con hierbas aromáticas Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**14** Buffet de ensaladas ecológico Macarrones integrales a la norma gratinados Coles de Bruselas salteadas Blanqueta de pavo guisada Hamburguesa de zanahoria Champiñones con judías verdes de cultivo ecológico salteados Queso o Fruta fresca de temporada	**15** Buffet de ensaladas ecológico Brócoli de cultico ecológico rehogado Vichyssoise de puerros Huevos aurora Hojaldre de queso y espinacas Arroz salteado al curry Queso o Fruta fresca de temporada	**16** Buffet de ensaladas ecológico Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con quinoa Sopa de fideos con picadillo de ave Filete de halibut al limón Tortilla de patatas Coliflor de cultivo ecológico confitado con aceite de pimentón Arroz con leche casero o Fruta fresca de temporada	**17** Buffet de ensaladas ecológico Crema de verduras Zanahoria y boniatos asados Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de legumbres ECO con quinoa Pasta salteada Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada
20 Buffet de ensaladas ecológico Coditos a la carbonara con lardones de bacon Guiso de patatas con verduras de temporada Suprema de merluza a la gallega Tortilla francesa Guisantes de cultivo ecológico salteados Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**21** Buffet de ensaladas ecológico Sopa de escudella Ensalada de tomate y queso fresco con orégano Carn d'olla con garbanzo de cultivo ECO Cous cous de verduras Queso o Fruta fresca de temporada	**22** Buffet de ensaladas ecológico Ensalada coleslaw Espinacas a la crema Arroz con boloñesa vegetariana Revuelto de tofu de cultivo ecológico Queso o Fruta fresca de temporada	**23** Buffet de ensaladas ecológico Crema Alícia con judía verde de cultivo ecológico Menestra de verdura salteada Fingers de pollo crujientes de elaboración casera Wok de fideos con huevo, verduras y salsa de soja Patatas al gratín Bizcocho de limón casero o Fruta fresca de temporada	**24** Buffet de ensaladas ecológico Lentejas ecológicas a la jardinera Ensaladilla rusa Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras Albóndigas de soja con salsa de tomate tradicional Rodajitas de berenjena asadas Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada

Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Se servirán las raciones adecuadas según franja de edad. Y se podrá repetir de los primeros platos y guarniciones.
Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten un régimen especial, se les ofrecerá un menú adecuado a sus necesidades.

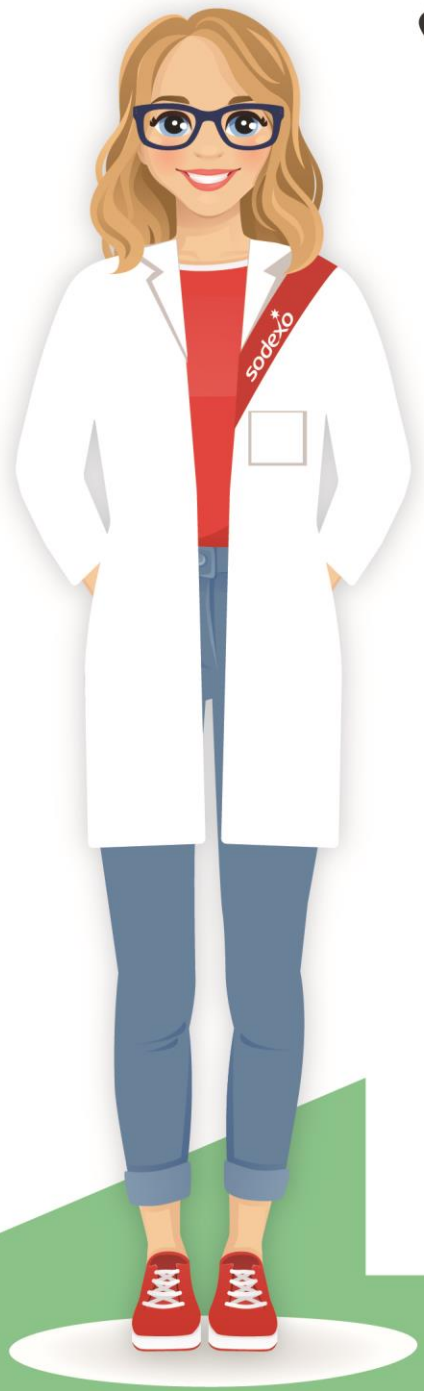
producto de proximidad · ecológico · de temporada · casero · producto fresco

sodexo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 Buffet de ensaladas ecológico Arroz 3 delicias Ensalada campera Estofado de ternera al estilo tradicional Croquetas de espinacas Coliflor ECO con ajilimojili Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**28** Buffet de ensaladas ecológico Judías verdes ECO con mantequilla Ensalada de lechuga, croutons, manzana y zanahoria con salsa de yogur ECO Bacalao provenzal Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza ECO Pasta salteada Queso o Fruta fresca de temporada	**29** Buffet de ensaladas ecológico Garbanzos de cultivo ecológico estofados con verduras Parrillada de verduras al horno Butifarra a la plancha Merluza a la plancha Salteado de verduras Queso o Fruta fresca de temporada	**30** Buffet de ensaladas ecológico Crema amarilla de PIKACHU Calabacín en tempura con salsa de soja Mini pizzas de Super Mario Filete ruso vegetal Alubias de cultivo ecológico Plátano Comecocos o Fruta fresca de temporada Día de los Videojuegos	**01** Buffet de ensaladas ecológico Sopa de verduras Calabaza ECO asada al romero Filete de pollo al curry Fideuá de seitán Cous cous integral ecológico Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada
04 DICIEMBRE	**05** DICIEMBRE	**06** DICIEMBRE	**07** DICIEMBRE	**08** DICIEMBRE



Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE/ PESCADO/ HUEVO
CARNE	PESCADO/ HUEVO/ LEGUMBRES
PESCADO	CARNE/ HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO/ CARN/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA



MENU DE LA SEMAINE

DEL 06 AL 10 DE NOVIEMBRE (Collège-Lycée)

LUNDI 06

Buffet de ensaladas ecológico

Judías verdes de cultivo ECO con patata asada

o

Crema vichy

Arroz de tofu ECO con verduritas de la huerta

o

Ensalada de trigo tierno con verdura asada

Yogur ecológico

o

Fruta fresca de temporada

MARDI 07

Buffet de ensaladas ecológico

Mouliné de alubias ecológicas

o

Crema de tomate

Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina

o

Pastel de huevo y verduras de temporada

Cous cous integral ECO

Queso

o

Fruta fresca de temporada

MERCREDI 08

Buffet de ensaladas ecológico

Salteado de calabaza ECO con calabacín y salsa de soja

o

Alcachofas salteadas con patatas

Contramuslo de pollo asado con limón

o

Croquetas de setas

Patata al horno

Queso

o

Fruta fresca de temporada

JEUDI 09

Buffet de ensaladas ecológico

Crema de calabacín

o

Hummus de garbanzo ECO y crudités de temporada

Ragout de ternera al estilo tradicional

o

Wok de fideos de arroz con brócoli de cultivo ECO y salsa de soja

Trigo tierno salteado

Bizcocho de chocolate casero

o

Fruta fresca de temporada

VENDREDI 10

Buffet de ensaladas ecológico

Fussilli gratinados con queso mozzarella

o

Wok de arroz al curry con dados de jamón york y calabaza ECO

Filete de merluza en salsa de manzana

o

Tortilla de calabacín

Tomate asado

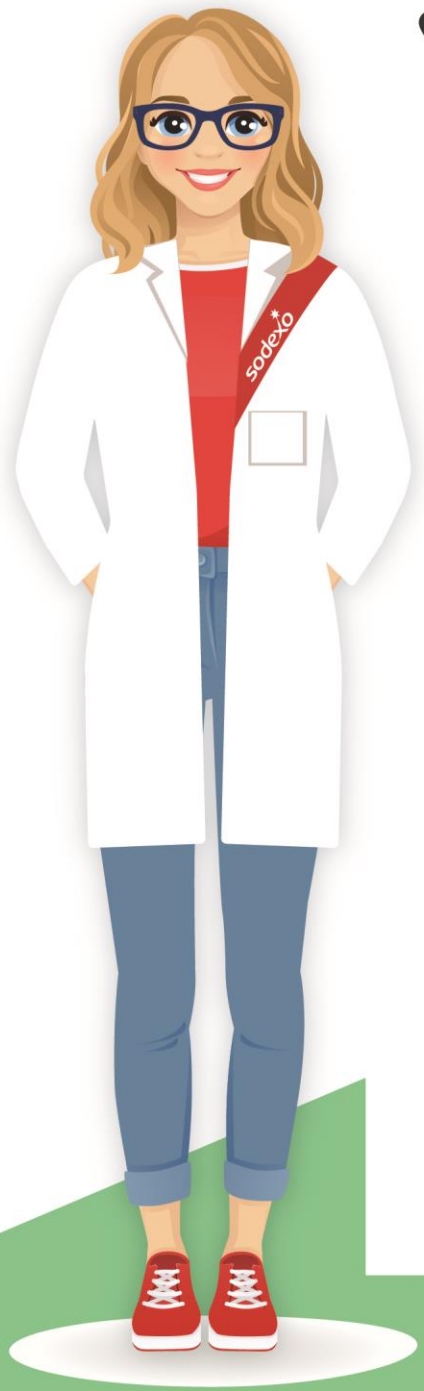
Yogur ecológico

o

Fruta fresca de temporada

Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten un régimen especial, se les ofrecerá un menú equivalente y adecuado a sus necesidades.

sodexo



MENU DE LA SEMAINE

DEL 13 AL 17 DE NOVIEMBRE (Collège-Lycée)

LUNDI 13

Buffet de ensaladas ecológico

Menestra de verduras
o
Repollo con patatas al ajoarriero

Fideuá de pescado
o
Falafel con salsa de yogur ecológico

Patata asada con hierbas aromáticas

Yogur ecológico
o
Fruta fresca de temporada

MARDI 14

Buffet de ensaladas ecológico

Macarrones integrales a la norma gratinados
o
Coles de Bruselas salteadas

Blanqueta de pavo guisada
o
Hamburguesa de zanahoria

Champiñones con judías verdes ECO
Queso
o
Fruta fresca de temporada

MERCREDI 15

Buffet de ensaladas ecológico

Brócoli de cultivo ecológico rehogado
o
Vichyssoise de puerros

Huevos aurora
o
Hojaldre de queso y espinacas

Arroz salteado al curry

Queso
o
Fruta fresca de temporada

JEUDI 16

Buffet de ensaladas ecológico

Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con quinoa
o
Sopa de fideos con picadillo de ave

Filete de halibut al limón
o
Tortilla de patatas

Coliflor ECO confitada con aceite de pimentón

Arroz con leche casero
o
Fruta fresca de temporada

VENDREDI 17

Buffet de ensaladas ecológico

Crema de verduras
o
Zanahoria y boniatos asados

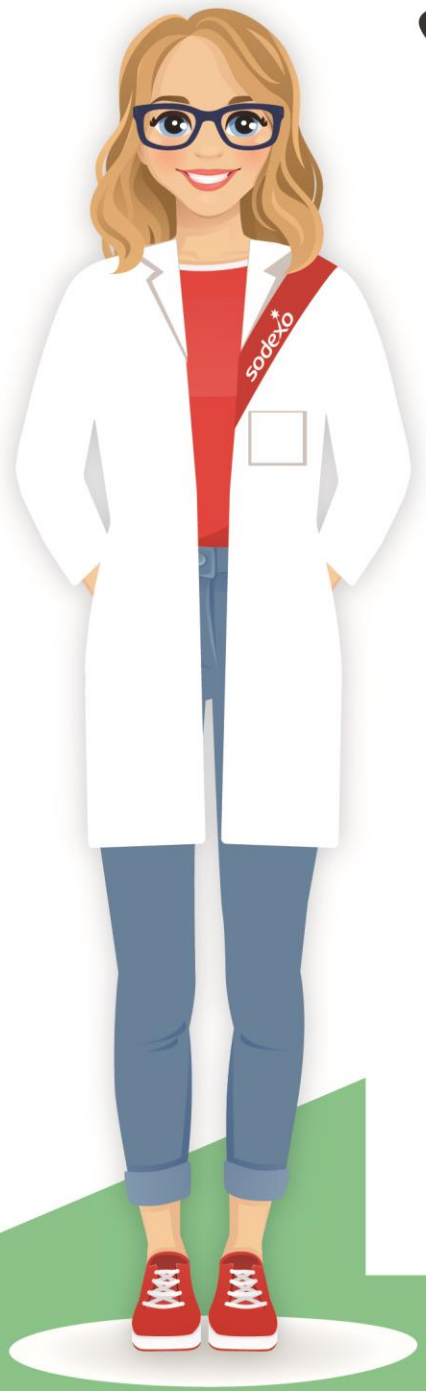
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
o
Ensalada de legumbres ECO con quinoa

Pasta salteada

Yogur ecológico
o
Fruta fresca de temporada

Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten un régimen especial, se les ofrecerá un menú equivalente y adecuado a sus necesidades.

sodexo



MENU DE LA SEMAINE

DEL 20 AL 24 DE NOVIEMBRE (Collège-Lycée)

LUNDI 20

Buffet de ensaladas ecológico

Coditos a la carbonara con lardones de bacon
o
Guiso de patatas con verduras de temporada

Suprema de merluza a la gallega
o
Tortilla francesa

Guisantes de cultivo ECO salteados

Yogur ecológico
o
Fruta fresca de temporada

MARDI 21

Buffet de ensaladas ecológico

Sopa de escudella
o
Ensalada de tomate y queso fresco con orégano

Carn d'olla con garbanzos ECO
o
Cous cous de verduras

Queso
o
Fruta fresca de temporada

MERCREDI 22

Buffet de ensaladas ecológico

Ensalada de coleslaw
o
Espinacas a la crema

Arroz con boloñesa vegetariana
o
Revuelto de tofu de cultivo ecológico

Queso
o
Fruta fresca de temporada

JEUDI 23

Buffet de ensaladas ecológico

Crema Alicia con judía verde ECO
o
Menestra de verduras salteada

Fingers de pollo crujientes de elaboración casera
o
Wok de fideos con huevo, verduras y salsa de soja

Patatas al gratín

Bizcocho de limón casero
o
Fruta fresca de temporada

VENDREDI 24

Buffet de ensaladas ecológico

Lentejas ECO a la jardinera
o
Ensaladilla rusa

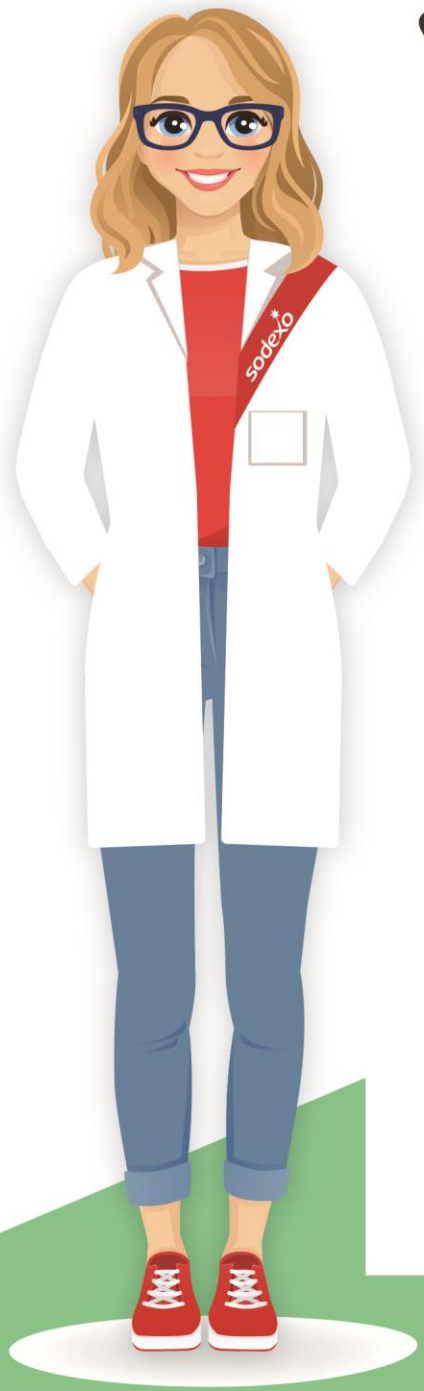
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
o
Albóndigas de soja con salsa de tomate tradicional

Rodajitas de berenjena asada

Yogur ecológico
o
Fruta fresca de temporada

Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten un régimen especial, se les ofrecerá un menú equivalente y adecuado a sus necesidades.

sodexo



MENU DE LA SEMAINE

DEL 27 AL 01 DE NOVIEMBRE (Collège-Lycée)

LUNDI 27

Buffet de ensaladas ecológico

Arroz 3 delicias
o
Ensalada campera

Estofado de ternera al estilo tradicional
o
Croquetas de espinacas

Coliflor ECO con ajilimojili

Yogur ecológico
o
Fruta fresca de temporada

MARDI 28

Buffet de ensaladas ecológico

Judías verdes ECO con mantequilla
o
Ensalada de lechuga, croutons, manzana y zanahoria con salsa de yogur ECO

Bacalao provenzal
o
Macarrones con boloñesa de lentejas y calabaza de cultivo ecológico

Pasta salteada

Queso
o
Fruta fresca de temporada

MERCREDI 29

Buffet de ensaladas ecológico

Garbanzos ECO estofados con verduras
o
Parrillada de verduras al horno

Butifarra a la plancha
o
Merluza a la plancha

Salteado de verduras

Queso
o
Fruta fresca de temporada

JEUDI 30

Día de los Videojuegos

Buffet de ensaladas ecológico

Crema amarilla de PIKACHU
o
Calabacín en tempura con salsa de soja

Mini pizzas Super Mario
o
Filete ruso vegetal

Alubias ECO salteadas

Plátano Comecocos
o
Fruta fresca de temporada

VENDREDI 01

Buffet de ensaladas ecológico

Sopa de verduras
o
Calabaza ECO asada al romero

Filete de pollo al curry
o
Fideuá de seitán

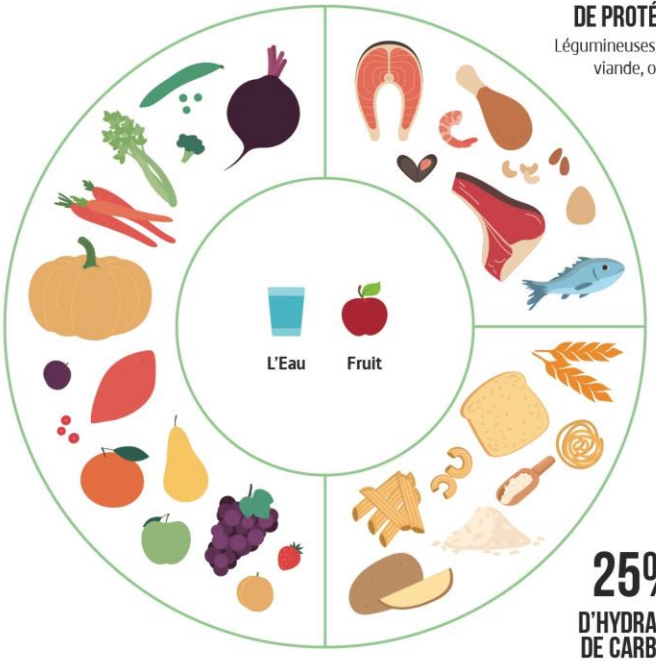
Cous cous integral ECO

Yogur ecológico
o
Fruta fresca de temporada

Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten un régimen especial, se les ofrecerá un menú equivalente y adecuado a sus necesidades.

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

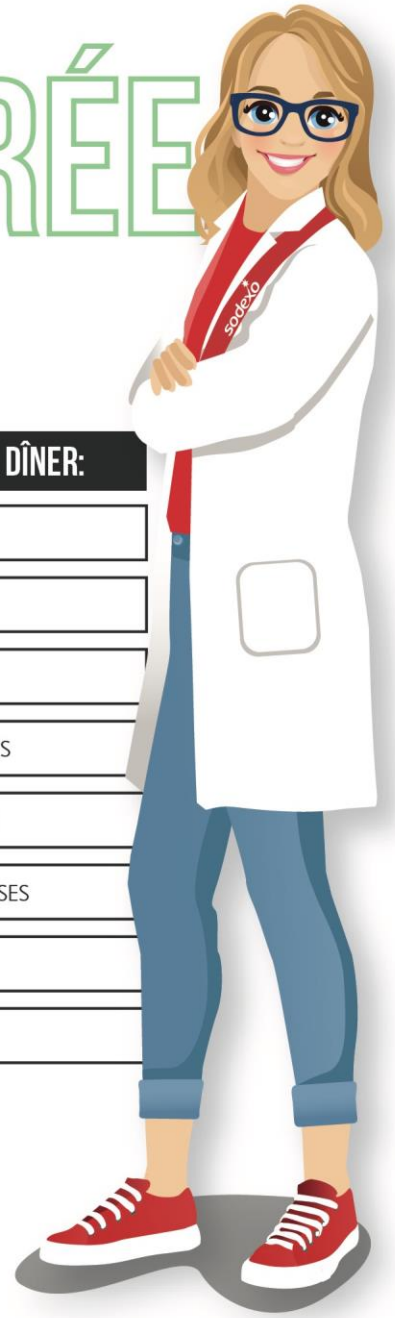


25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes

25%
D'HYDRATES DE CARBONE
Pomme de terre, pâtes et riz

SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
VIANDE	POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE



ecológico

casero

producto de proximidad

De temporada

producto fresco

sodexo