LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONE

MARZO 2024

MENÚ COLLÈGE - LYCÉE

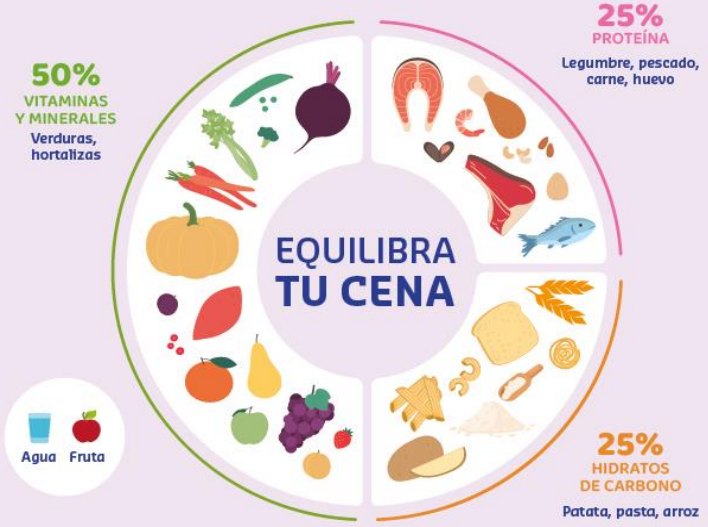
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
26 Kcal HC Lip Prot 26 Febrero	**27** Kcal HC Lip Prot XXX 27 Febrero	**28** Kcal HC Lip Prot 28 Febrero	**29** Kcal HC Lip Prot 29 Febrero	**1** Kcal HC Lip Prot 1 Marzo
4 Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Coditos a la carbonara con bacon Guiso de patatas con verduras de temporada Merluza a la gallega Rollitos de primavera Guisantes de cultivo ECO salteados Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**5** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Sopa de escudella Ensalada de tomate y queso fresco con orégano Carn d'olla con garbanzo de cultivo ECO Sémola de trigo salteado con verduras Queso o Fruta fresca de temporada	**6** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Berenjena a la italiana con queso fundido Ensalada coleslaw Arroz tres delícias con maiz de cultivo ecológico Revuelto de tofu de cultivo ecológico Queso o Fruta fresca de temporada	**7** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto 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	**8** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Lentejas eco 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
11 Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Arroz 3 delicias Ensalada campera Estofado de ternera al estilo tradicional Croquetas de espinacas Coliflor ECO con a ajilimojili Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**12** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto 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	**13** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Garbanzos ECO 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	**14** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Crema de brócoli ECO Calabacín en tempura con salsa de soja Tortilla de patata Filete ruso vegetal Alubias de cultivo ecológico Panna cotta casera o Fruta fresca de temporada	**15** Kcal HC Lip Prot INDIA Buffet de ensalada con producto ecológico Calabaza de cultivo ecológico al curry Kashmiri dum aloo Polllo tikka masala Seitán korma Arroz indio con pasas y canela Yogur ecológico de proximidad Fruta fresca de temporada

Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Se sirven las raciones adecuadas según franja de edad. Se puede repetir de los primeros platos y guarniciones.
Para todas aquellas personas que tienen alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesitan un régimen especial, se les ofrece un menú adecuado a sus necesidades. Por este motivo, es muy importante que estos alumnos se pongan en contacto con la dietista para que se les pueda servir un menú acorde a su régimen.

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

sodexo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18 Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana Espinacas a la catalana Hamburguesa mixta 100% sin aditivos Hamburguesa de pollo Patatas fritas caseras Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**19** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Crema de calabaza de cultivo ecológico Coliflor eco al ajoarriero Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón Pizza de masa madre de queso Arroz pilaf Queso o Fruta fresca de temporada	**20** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Guisantes salteados ECO Berenjena en tempura con melaza bio Tortilla de patatas casera Fusilli de cultivo ECO con boloñesa vegetariana Rodajitas de calabacín asado Queso o Fruta fresca de temporada	**21** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Minestrone con estrellas Menestra de verdura salteada Pavo tandoori Huevos con bechamel y nuez moscada Parmentier de boniato Bizcocho casero o Fruta fresca de temporada	**22** Kcal HC Lip Prot Buffet de ensalada con producto ecológico Arroz a la napolitana Crema de champiñones Abadejo al horno con salsa de puerro Alubias blancas con calabaza de cultivo ecológico y un punto de curry Judías verdes salteadas ECO Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada
25 Kcal HC Lip Prot 25 Marzo	**26** Kcal HC Lip Prot 26 Marzo	**27** Kcal HC Lip Prot 27 Marzo	**28** Kcal HC Lip Prot 28 Marzo	**29** Kcal HC Lip Prot 29 Marzo



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 / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA