LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONE

MARZO 2024

MENÚ ELEMENTAIRE

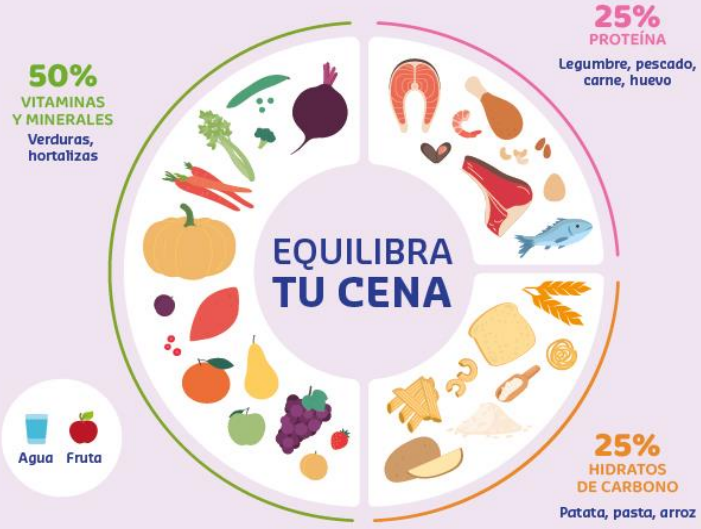
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
26 Kcal HC Lip Prot 26 Febrero	**27** Kcal HC Lip Prot 27 Febrero	**28** Kcal HC Lip Prot 28 Febrero	**29** Kcal HC Lip Prot 29 Febrero	**01** Kcal HC Lip Prot 1 Marzo
04 Kcal HC Lip Prot Coditos a la carbonara con bacon Suprema de merluza a la gallega Guisantes de cultivo ECO salteados Ensalada variada Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**05** Kcal HC Lip Prot Sopa de escudella Carn d'olla con garbanzo de cultivo ECO Ensalada variada Queso o Fruta fresca de temporada	**06** Kcal HC Lip Prot Berenjena a la italiana con queso fundido Arroz tres delícias con maiz de cultivo ecológico Ensalada variada Queso o Fruta fresca de temporada	**07** Kcal HC Lip Prot Crema Alícia con judía verde de cultivo ecológico Fingers de pollo crujientes de elaboración casera Patatas al gratín Ensalada variada Bizcocho de limón casero o Fruta fresca de temporada	**08** Kcal HC Lip Prot Lentejas eco a la jardinera Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras Rodajitas de berenjena asadas Ensalada variada Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada
11 Kcal HC Lip Prot Arroz 3 delícias Estofado de ternera al estilo tradicional Coliflor ECO con a ajilimojili Ensalada variada Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	**12** Kcal HC Lip Prot Judías verdes ECO con mantequilla Bacalao provenzal Pasta salteada Ensalada variada Queso o Fruta fresca de temporada	**13** Kcal HC Lip Prot Garbanzos ECO estofados con verduras Butifarra a la plancha Salteado de verduras Ensalada variada Queso o Fruta fresca de temporada	**14** Kcal HC Lip Prot Crema de brócoli ECO Tortilla de patatas Alubias de cultivo ecológico Ensalada variada Panna cotta casera o Fruta fresca de temporada	**15** INDIA Coliflor de cultivo ecológico al curry Polllo tikka masala Arroz indio con pasas y canela Ensalada variada Yogur ecológico de proximidad o 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)	**19** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**20** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**21** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**22** (Kcal / HC / Lip / Prot)
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana	Crema de calabaza de cultivo ecológico	Guisantes salteados ECO	Minestrone con estrellas	Arroz a la napolitana
Hamburguesa mixta 100% sin aditivos	Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón	Tortilla de patatas casera	Pavo tandoori	Abadejo al horno con salsa de puerro
Patatas fritas caseras	Arroz pilaf	Rodajitas de calabacín asado	Parmentier de boniato	Judías verdes salteadas ECO
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada	Queso o Fruta fresca de temporada	Queso o Fruta fresca de temporada	Bizcocho casero o Fruta fresca de temporada	Yogur ecológico de proximidad o Fruta fresca de temporada
25 (Kcal / HC / Lip / Prot)	**26** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**27** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**28** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**29** (Kcal / HC / Lip / Prot)
25 Marzo	26 Marzo	27 Marzo	28 Marzo	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