LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONNE

DICIEMBRE

MENÚ MATERNELLE

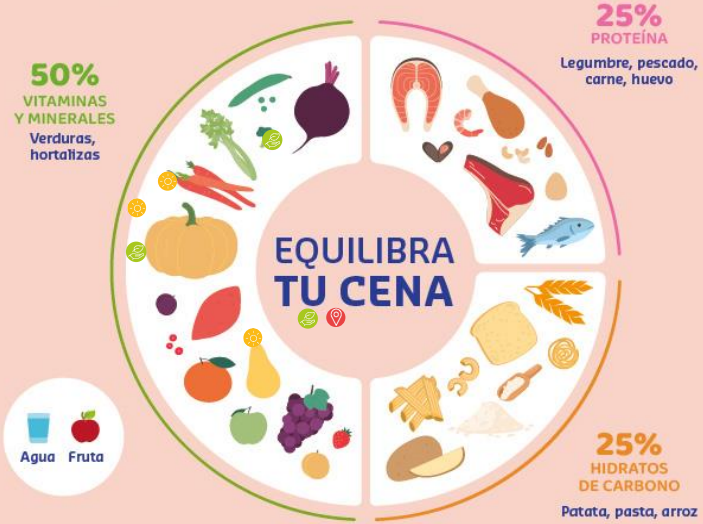
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 Kcal HC Lip Prot NOVIEMBRE	**28** Kcal HC Lip Prot NOVIEMBRE	**29** Kcal HC Lip Prot NOVIEMBRE	**30** Kcal HC Lip Prot NOVIEMBRE	**01** Kcal HC Lip Prot Sopa de verduras Filete de pollo al curry Sémola de trigo integral ECO Ensalada variada Fruta fresca de temporada
04 Kcal HC Lip Prot Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana Hamburguesa mixta 100% sin aditivos Patatas fritas caseras Ensalada variada Yogur ecológico y de proximidad	**05** Kcal HC Lip Prot Crema de calabaza natural de cultivo ecológico Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón Arroz pilaf Ensalada variada Fruta fresca de temporada	**06** Kcal HC Lip Prot FESTIVO	**07** Kcal HC Lip Prot FESTIVO	**08** Kcal HC Lip Prot FESTIVO
11 Kcal HC Lip Prot Risotto de setas Ragout de pavo al estilo tradicional Coliflor de cultivo ecológico Ensalada variada Yogur ecológico y de proximidad	**12** Kcal HC Lip Prot Crema de zanahoria Filete de pollo con ajito y perejil Quinoa salteada Ensalada variada Fruta fresca de temporada	**13** Kcal HC Lip Prot 13 DICIEMEBRE	**14** Kcal HC Lip Prot Mouliné de verduras con judía ECO y quesito cremoso Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja Ensalada variada Natillas caseras	**15** Kcal HC Lip Prot Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera Salmón al horno Patata panadera Ensalada variada 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.

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

sodexo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18 (Kcal / HC / Lip / Prot) Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada Fussilli de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana Ensalada variada Yogur ecológico y de proximidad	**19** (Kcal / HC / Lip / Prot) Mouliné de alubias ecológicas y verduras Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina Sémola de trigo integral de cultivo ecológico Ensalada variada Fruta fresca de temporada	**20** (Kcal / HC / Lip / Prot) 20 DICIEMEBRE	**21** (Kcal / HC / Lip) Sopa de galets Jamoncitos de pollo con pasas y ciruelas Zanahoria y boniato asados Ensalada variada Tronco de Navidad	**22** (Kcal / HC / Lip / Prot) Arroz a la napolitana Filete de merluza en salsa de manzana Tomate asado con orégano Ensalada variada Fruta fresca de temporada
25 (Kcal / HC / Lip / Prot)	**26** (Kcal / HC / Lip / Prot) VACACIONES DE NAVIDAD	**27** (Kcal / HC / Lip / Prot) VACACIONES DE NAVIDAD	**28** (Kcal / HC / Lip / Prot) VACACIONES DE NAVIDAD	**29** (Kcal / HC / Lip / Prot) VACACIONES DE NAVIDAD

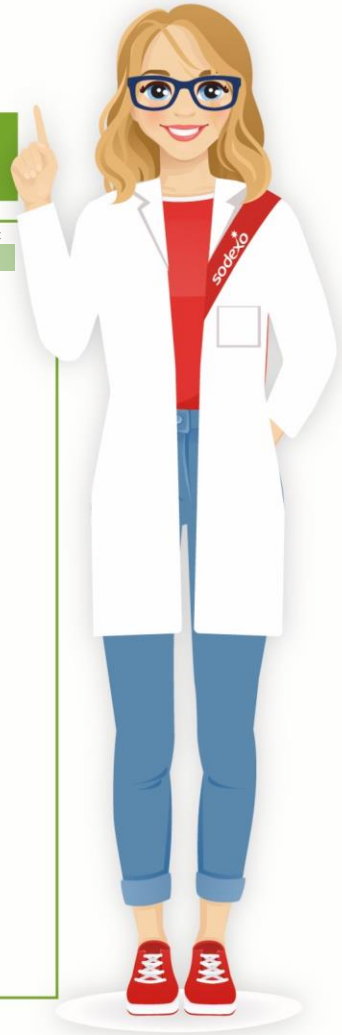


Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ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

Del 04 al 08 de DICIEMBRE (MUNNER)

MENU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
04 (Kcal / HC / Lip / Prot)	05 (Kcal / HC / Lip / Prot)	06 (Kcal / HC / Lip / Prot)	07 (Kcal / HC / Lip / Prot)	08 (Kcal / HC / Lip / Prot)
Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana Hamburguesa mixta 100% sin aditivos Patatas fritas caseras Ensalada variada Yogur ecológico	Crema de calabaza natural de cultivo ecológico Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón Arroz pilaf Ensalada variada Fruta fresca de temporada	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

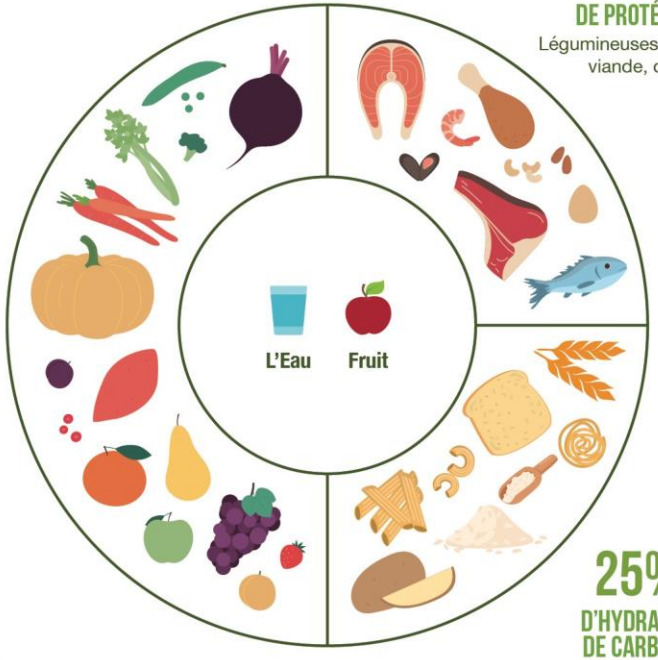


Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten un régimen especial, se les ofrecerá un menú equivalente y adecuado a sus necesidades.

- ecológico
- de temporada
- producto fresco
- casero
- producto de proximidad

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

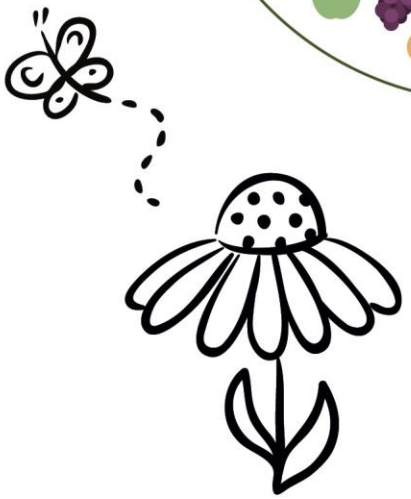


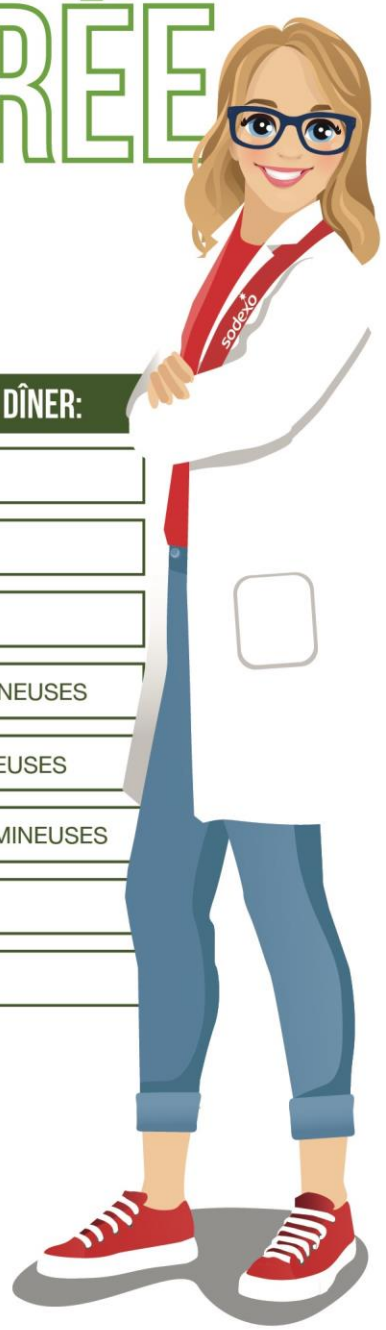
25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

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





sodexo

Del 11 al 15 de **DICIEMBRE** (MUNNER)

MENU

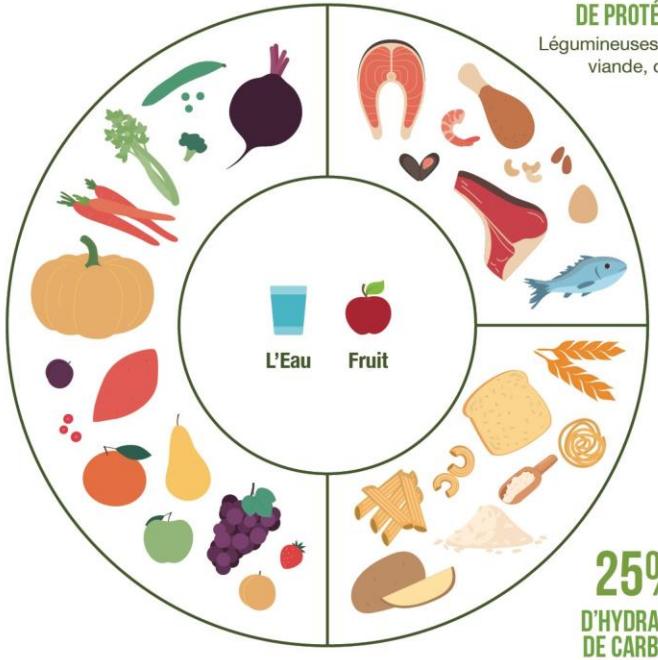
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11 (Kcal / HC / Lip / Prot)	12 (Kcal / HC / Lip / Prot)	13 (Kcal / HC / Lip / Prot)	14 (Kcal / HC / Lip / Prot)	15 (Kcal / HC / Lip / Prot)
Risotto de setas	Crema de zanahoria		Mouliné de verduras con judía verde ECO y quesito cremoso	Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la jardinera
Ragout de pavo al estilo tradicional	Filete de pollo con ajito y perejil		Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja	Salmón al horno
Coliflor de cultivo ecológico	Quinoa salteada		Ensalada variada	Patata panadera
Ensalada variada	Ensalada variada		Natillas caseras	Ensalada variada
Yogur ecológico	Fruta fresca de temporada			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.

- ecológico
- de temporada
- producto fresco
- casero
- producto de proximidad

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

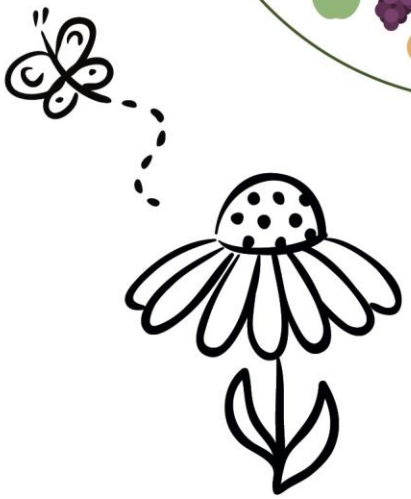


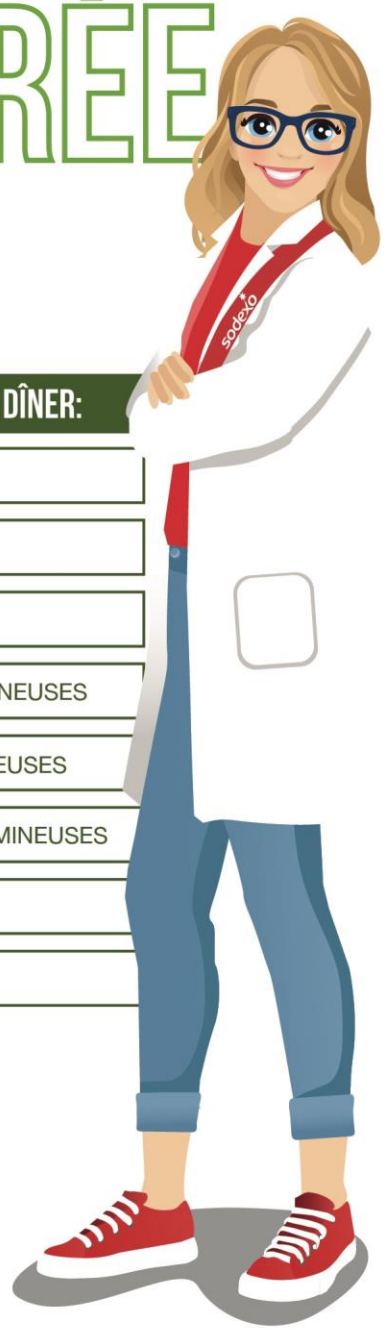
25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

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



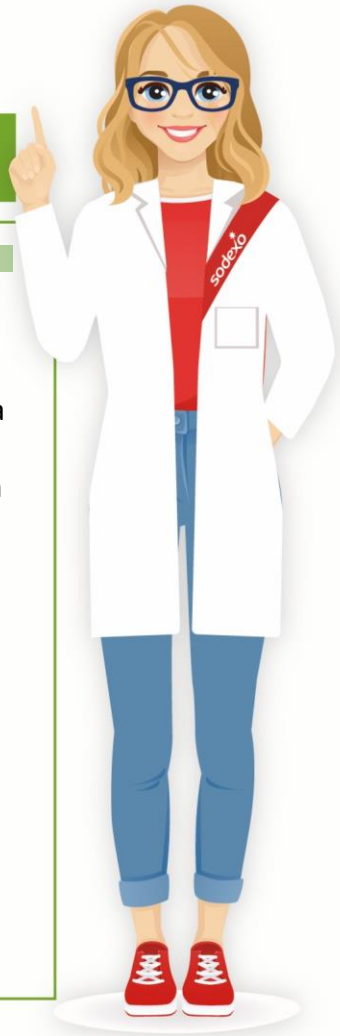


sodexo

Del 18 al 22 de DICIEMBRE (MUNNER)

MENU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18 (Kcal / HC / Lip / Prot)	19 (Kcal / HC / Lip / Prot)	20 (Kcal / HC / Lip / Prot)	21 (Kcal / HC)	22 (Kcal / HC / Lip / Prot)
Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada	Mouliné de alubias ecológicas y verduras		Sopa de galets	Arroz a la napolitana
Fussilli de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana	Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina		Jamoncitos de pollo con pasas y ciruelas	Filete de merluza en salsa de manzana
Ensalada variada	Sémola de trigo integral de cultivo ecológico		Zanahoria y boniatos asados	Tomate asado con orégano
Yogur ecológico	Ensalada variada		Ensalada variada	Ensalada variada
	Fruta fresca de temporada		Tronco de Navidad	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.

ecológico

de temporada

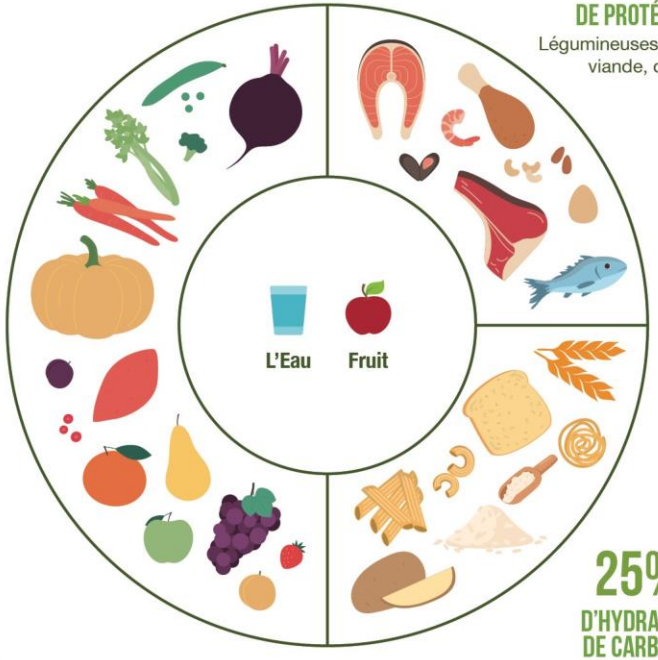
producto fresco

casero

producto de proximidad

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

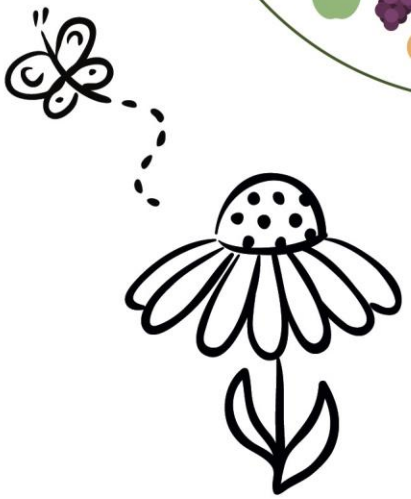


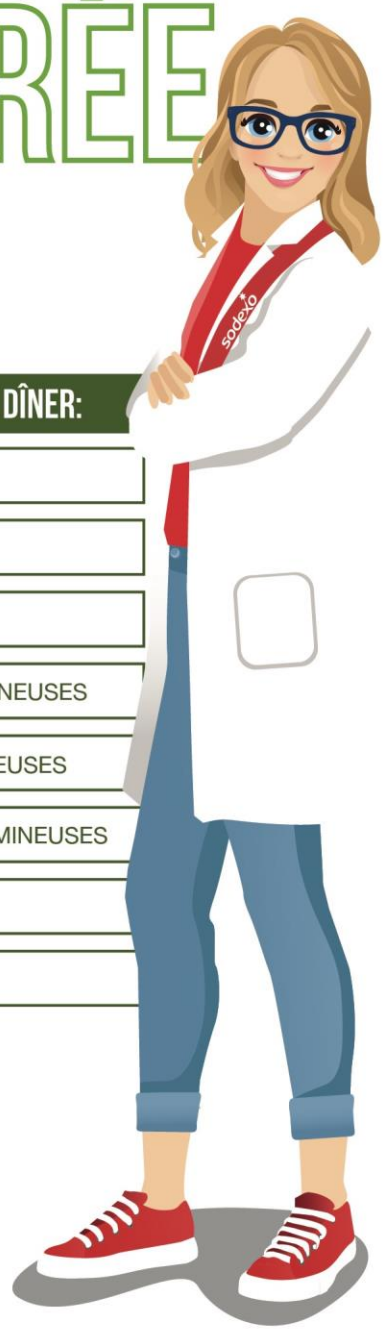
25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

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





sodexo