LYCÉE FRANÇAIS MEDELLÍN

# ..... MENÚ *Bon Appetit!*



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **SNACK AM**<br>Arepa de chocolo con quesito<br>Fruta: sandia | **SNACK AM**<br>Muffin de queso con espinaca<br>Fruta: Banano | **SNACK AM**<br>Pan multicereal con mermelada artesanal de frutos rojos<br>Fruta: Piña | **SNACK AM**<br>Pastel de queso<br>Fruta:Papaya | **SNACK AM**<br>Waffles de avena y banano con culis de frutos rojos<br>Fruta: Mandarina |
| **PROTEÍNA**<br>Estofado de res<br>Pollo a la plancha<br>Chicharron caramelizado | **PROTEÍNA**<br>Carne molida/boloñesa<br>Pierna de cerdo en salsa agridulce<br>Pechuga a la plancha | **PROTEÍNA**<br>Rollo de carne con verduras<br>Bondiola al horno<br>Filete de pollo | **PROTEÍNA**<br>Nugget de pollo<br>Filete de pechuga<br>Res a la plancha | **PROTEÍNA**<br>Hamburguesa de Pollo y carne |
| **ACOMPAÑANTE**<br>Arroz blanco<br>Lentejas guisadas<br>Chips de yuca | **ACOMPAÑANTE**<br>Pasta corta<br>Arroz blanco opcional<br><br>Salsa: Boloñesa | **ACOMPAÑANTE**<br>Arroz blanco<br>Puré de papa criolla<br>Chips de plátano verde | **ACOMPAÑANTE**<br>Arroz al perejil<br>Sopa de guineo<br>Puré de plátano | **ACOMPAÑANTE**<br>Chips de papa<br>Arroz blanco opcional |
| **ENSALADA**<br>Ensalada de la barra | **ENSALADA**<br>Ensalada a de la barra | **ENSALADA**<br>Ensalada a de la barra | **ENSALADA**<br>Ensalada de la barra | **ENSALADA**<br>Ensalada de la barra |
| **JUGO**<br>Limonada de menta | **JUGO**<br>Tomate de árbol | **JUGO**<br>Limonada natural | **JUGO**<br>Lulo | **JUGO**<br>Limonada de Jamaica |
| **VEGETARIANO**<br>Tortilla española | **VEGETARIANO**<br>Berenjena con queso gratinada | **VEGETARIANO**<br>Hummus de Garbanzo | **VEGETARIANO**<br>Blanquillos guisados | **VEGETARIANO**<br>Hamburguesa de Quinua y lenteja |
| **SNACK PM**<br>Pan naranja | **SNACK PM**<br>Piña en trozo | **SNACK PM**<br>Pan canela | **SNACK PM**<br>Galleta de avena | **SNACK PM**<br>Helado de vainilla |



LYCÉE FRANÇAIS MEDELLÍN

# ..... MENÚ *Bon Appetit!*



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|
| **COLLATION MATIN**<br>Arepa au chocolat et au fromage<br>Fruits : pastèque | **COLLATION MATIN**<br>Muffin au fromage et aux épinards<br>Fruit : Banane | **COLLATION MATIN**<br>Pain multicéréal avec confiture artisanale de fruits rouges<br>Fruits : Ananas | **COLLATION MATIN**<br>Gâteau au fromage<br>Fruit : Papaye | **COLLATION MATIN**<br>Gaufres à l'avoine et à la banane avec un coulis de fruits rouges<br>Fruit : Mandarine |
| **PROTÉINE**<br>Ragoût de bœuf<br>Poulet à la plancha<br>Chicharrón caramélisé | **PROTÉINE**<br>Viande hachée<br>Jambe de porc en sauce aigre-douce. Poitrine grillée | **PROTÉINE**<br>Rouleau de viande avec légumes<br>Bondiola au four<br>Filet de poulet | **PROTÉINE**<br>Nugget de poulet<br>Noix<br>Bœuf à la plancha | **PROTÉINE**<br>Hamburger au poulet ou à la viande |
| **ACCOMPAGNEMENT**<br>Riz blanc<br>Lentilles mijotées<br>Chips de manioc | **ACCOMPAGNEMENT**<br>Riz aux carottes<br>Banane mûre au fromage | **ACCOMPAGNEMENT**<br>Velouté de courge et de carotte.Eau aromatisée<br>Pommes de terre « criollas » au four | **ACCOMPAGNEMENT**<br>Riz au persil<br>Soupe de guinéen<br>Purée de banane | **ACCOMPAGNEMENT**<br>Chips de pommes de terre<br>Riz blanc en option |
| **SALADE**<br>Salade du comptoir | **SALADE**<br>Salade du comptoir | **SALADE**<br>Salade du comptoir | **SALADE**<br>Salade du comptoir | **SALADE**<br>Salade du comptoir |
| **JUS**<br>Limonade à la menthe | **JUS**<br>Tomate d'arbre | **JUS**<br>Limonade naturelle | **JUS**<br>Lulo | **JUS**<br>Limonade de la Jamaïque |
| **VÉGÉTARIEN**<br>Tortilla espagnole | **VÉGÉTARIEN**<br>Aubergine au fromage gratiné | **VÉGÉTARIEN**<br>Houmous de pois chiche | **VÉGÉTARIEN**<br>Ragoût de pois chiches | **VÉGÉTARIEN**<br>Burgers au quinoa et aux lentilles |
| **COLLATION APRÈS-MIDI**<br>Pain orange | **COLLATION APRÈS-MIDI**<br>Ananas en morceaux | **COLLATION APRÈS-MIDI**<br>Pain cannelle | **COLLATION APRÈS-MIDI**<br>Biscuit à l'avoine | **COLLATION APRÈS-MIDI**<br>Glace vanille |

