

MENÚ DEL 4 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE DE 2024



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 6 de septiembre			Ensalada Cesar Espaguetis Carbonara  Fruta de temporada	Ensalada zanahoria - queso fresco Berenjena rellena (ternera) / Patatas fritas Fruta ecológica	 Porra Antequerana Rosada frita / Ensalada de arroz Yogur
Semana del 9 al 13 de septiembre	 Festivo	Ensalada iceberg, tomates cherry y daditos de queso Raviolis de carne en salsa ecol. de tomate Fruta ecológica	 Gazpacho Estofado de ternera / Quinoa Yogur	Hojaldre de espinacas / queso de cabra Tortilla de patata / Pisto de verduras Fruta de temporada	Ensalada iceberg, maíz, bocas de mar, tomate, aceitunas Fiambre de pavo en salsa Soubise / Arroz blanco Flan de huevo
Semana del 16 al 20 de septiembre	Ensalada iceberg, maíz, aceitunas / Camembert Magro con tomate / Coditos  Fruta de temporada	Menú Americano 	 Porra Antequerana Merluza al horno / Zanahorias salteadas Yogur	 Ensalada Niçoise Chili con carne (ternera) / Arroz basmati Fruta de temporada	 Potaje de lentejas Quiche de 4 quesos Fruta ecológica



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Semana del
23 al 27 de
septiembre**

 Sopa de puchero
Chuleta de Sajonia /
Buñuelos de coliflor
Yogur

 Hojaldre de queso
Espaguetis Boloñesa
vegetariana 
Fruta ecológica

 Ensalada Caprese
 Paella de pollo
Natilla con galleta


 Gazpacho
 Pizza Prosciutto
Fruta de temporada



Ensalada iceberg,
tomates cherry, queso
Pechuga de pollo en
salsa de champiñones
/ Puré de patata
Fruta de temporada



**Semana del
30 de sept.
al 4 de
octubre**

Ensalada Cesar
Macarrones con
salsa ecológica de
tomate y atún
Yogur

 Crema de calabacín
Huevos fritos con
patatas
Fruta ecológica




Ensalada zanahoria
- queso fresco
Albóndigas / Arroz
blanco
Fruta de temporada



 Potaje de lentejas
vegetariano
Merluza al horno /
 Taboulé de quinoa
Fruta de temporada

Ensalada iceberg,
maíz, bocas de mar,
tomate, aceitunas
 Cordon bleu /
Patatas al horno con
finas hierbas
 Natilla con galleta



**Semana del
7 al 11 de
octubre**

 Hojaldre de
espinacas / queso de
cabra
 Tortilla de patata /
 Pisto de verduras
Fruta de temporada

 Crema de verduras
Estofado de ternera
 / Quinoa
Fruta ecológica

 Sopa de puchero
Salchichas de ave /
 Ensaladilla rusa
sobre rodajas
de tomate
Yogur

 Ensalada Niçoise
Espaguetis
Boloñesa
Fruta de temporada

Sabor a Andalucía
 Potaje de alubias
Rosada frita /
Ensalada de tomate,
atún, aceitunas
 Arroz con leche



 Lycée Français International MÁLAGA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 14 al 18 de octubre	 Crema de calabaza Calamares a la romana / Ensalada de pasta Yogur	Garbanzos con chorizo Hamburguesa de ternera / Zanahorias salteadas Fruta de temporada	Ensalada Caprese Pollo asado / Patatas fritas Natilla con galleta 	 Potaje de lentejas vegetariano Canelones de espinacas Fruta ecológica	Ensalada iceberg, maíz, bocas de mar, tomate, aceitunas Fiambre de pavo en salsa Soubise  / Arroz blanco Fruta de temporada
Semana del 21 al 25 de octubre	 Cazuela de patatas y ternera Croquetas y empanadillas /  Taboulé de quinoa Yogur	 Ensalada iceberg, maíz, aceitunas / Camembert Paella de pollo Fruta de temporada	VACACIONES 		

Un equipo de 5 personas prepara cada día nuestros menús (aprox. 600). La mayoría de nuestros platos son caseros. En el caso de algunos menús, (croquetas, albóndigas, hojaldres), recibimos los productos ya elaborados, pero los cocinamos in situ.



Servimos pan integral tres días/sem.



Utilizamos aceite de oliva virgen extra para las ensaladas.

Cada semana, el Liceo propone un menú vegetariano.

