

## " LICEO FRANCES DE ALICANTE " OCTUBRE 2008 (SECUNDARIA)

**LUNES**  
**LUNDI**

**MARTES**  
**MARDI**

**MIERCOLES**  
**MERCREDI**

**JUEVES**  
**JEUDI**

**VIERNES**  
**VENREDI**

**Nota** : Todos los días hay 8 ingredientes variados para confeccionar una ensalada, 4 postres a elegir (fruta natural, yogures, zumos, helados) de los cuales dos veces por semana serán postres caseros (natillas, arroz con leche).

**Nota** : Tous les jours il y a 8 ingrédients variés pour confectionner une salade, 4 desserts à choisir (fruits naturels, yogourts, jus, glaces) dont 1, 2 fois par semaine sera 1 dessert « maison » (crèmes, riz avec lait).

**6**  
Sopa de Fideos  
Judías Verdes Salteadas  
Pollo Plancha  
Patatas

**7**  
Tallarines c/ Tomate  
Ensalada de Espinacas  
Rustidera de Merluza  
Guisantes

Soupe de vermicelles  
Haricots Verts sautés  
Poulet grillé  
Pommes de terre

Pâtes sauce tomate  
Salade d'épinards  
Poisson au four  
Petit pois

**13**  
Guisado de Albóndigas  
Crema de Calabacín  
Varitas de Merluza  
Tomate Natural

**14**  
Sopa de Estrellas  
Panaché de Verduras  
Lomo Asado en su jugo  
Patatas

Ragoût aux boulettes  
Velouté de courgette  
Merlu pané  
Tomate au naturel

Soupe d'étoiles  
Panaché de légumes  
Porc rôti en son jus  
Pommes de terre

**20**  
Crema de Calabaza  
Ensalada de Pasta  
Hamburguesa de ternera  
Ketchup/Patatas

**21**  
Arroz de Verduras  
Judías Verdes/Tomate  
Merluza Orly  
Mayonesa

Velouté de Potiron  
Salade de pâtes  
Hamburger de veau  
Ketchup/p. de terre

Riz aux légumes  
Haricots verts/Tomate  
Merlu « Orly »  
Mayonnaise

**27**

**28**

**1**  
Paella de Verduras  
Gazpacho Andaluz  
Tortilla de Pavo  
Zanahoria Baby  
  
« Paella de légumes »  
« Gazpacho Andaluz »  
Omelette de dinde  
Carottes baby

**8**  
Ensalada Murciana  
Revuelto de Champiñón  
Paella de Magro/Verdura

Salade « Murciana »  
Œufs brouillés  
champignon  
« Paella » de porc/légumes

**15**

**22**  
Patatas a la riojana  
Acelgas Salteadas  
Tortilla de Atún  
Tomate Frito

P. de terre « riojana »  
Bettes sautés  
Omelette de thon  
Sauce de tomate

**29**

**2**  
Lentejas a la Casera  
Alcachofas en Salsa  
Filete de Lenguado  
Tomate Natural

Petit salé aux lentilles  
Artichauts en sauce  
Filet de sole  
Tomate au naturel

**9**

**16**  
Paella Alicantina  
Ensaladilla Rusa  
Tortilla de Queso  
Verduras

« Paella Alicantina »  
Salade Ruse  
Omelette de Fromage  
Légumes

**23**  
Fideua de Verdura  
Ensalada de Espinacas  
Lenguado a la andaluza  
Zanahoria Baby

« Fideua » légumes  
Salade d'épinards  
Sole à l'andalouse  
Carottes Baby

**30**

**3**  
Crema de Zanahoria  
Coliflor Gratinada  
Ternera a la Jardinera  
Menestra de Verduras

Velouté de carottes  
Choux fleur gratiné  
Veau à la jardinière  
Jardinière de légumes

**10**

**17**  
Macarrones c/ tomate  
Zarangollo  
Mero en salsa  
Champiñón

Macaronis à la tomate  
"Zarangollo"  
Mérou en sauce  
Champignons

**24**  
Sopa de Lluvia  
Menestra de Verduras  
Filete de Pollo Plancha  
Patatas Hervida

Soupe de pluie  
Jardinière de légumes  
Blanc de Poulet grillé  
P. de terres bouillies

**31**