SERESCA

LYCÉE FRANÇAIS DE TENERIFE
JULES VERNE

Lycée Français de Tenerife
Jules Verne

comedores escolares ecológicos

NUESTRAS PAPITAS Y VERDURAS SON ECOLÓGICAS

MENÚ ENERO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 VACACIONES	**2** VACACIONES	**3** VACACIONES	**4** VACACIONES	**5** VACACIONES
8 Crema de verduras Buffet de ensalada Albóndigas a la jardinera Fruta variada **Kcal** 501 **Prot** 18 **Hid.** 38 **Lip.** 27	**9** Arroz 3 delicias Buffet de ensalada de arroz Merluza con pisto Yogurt/Fruta variada **Kcal** 578 **Prot** 27 **Hid.** 80 **Lip.** 13	**10** Sopa de espinacas Buffet de ensalada Musaka de berenjenas y ternera Fruta variada **Kcal** 513 **Prot** 23 **Hid.** 36 **Lip.** 27	**11** Pasta ecológica con tomate Buffet de ensalada de pasta Fogonero a la plancha con verduras Lácteo/Fruta variada **Kcal** 600 **Prot** 32 **Hid.** 75 **Lip.** 14	**12** Potaje de lentejas Buffet de ensalada de lentejas Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta variada **Kcal** 643 **Prot** 35 **Hid.** 57 **Lip.** 26
15 Sopa de fideos Buffet de ensalada Ropa vieja Fruta variada **Kcal** 548 **Prot** 27 **Hid.** 65 **Lip.** 18	**16** Crema de calabaza Buffet de ensalada Fogonero en salsa verde con guisantes Yogurt/Fruta variada **Kcal** 554 **Prot** 17 **Hid.** 37 **Lip.** 33	**17** Pasta ecológica boloñesa Buffet de ensalada de pasta Lomo a la plancha judías verdes Fruta variada **Kcal** 613 **Prot** 26 **Hid.** 74 **Lip.** 19	**18** Caldo millo Buffet de ensalada Merluza papas arrugadas y mojo Danonino/Fruta variada **Kcal** 574 **Prot** 32 **Hid.** 57 **Lip.** 20	**19** Crema de calabacín y zanahori Buffet de ensalada Pollo a la naranja con arroz Fruta variada **Kcal** 658 **Prot** 27 **Hid.** 82 **Lip.** 20
22 Crema de espinacas Buffet de ensalada Gratin Dauphinois Fruta variada **Kcal** 590 **Prot** 21 **Hid.** 52 **Lip.** 28	**23** Rancho canario Buffet de ensalada de garbanzo Merluza mediterránea con verduras Yogurt/Fruta variada **Kcal** 636 **Prot** 44 **Hid.** 68 **Lip.** 19	**24** Calabacines rellenos Buffet de ensalada Filete de ternera con papas Fruta variada **Kcal** 507 **Prot** 46 **Hid.** 49 **Lip.** 47	 **JORNADA CHINA** Fideos chinos con verduras Buffet de ensalada Pollo frito con arroz Helado/Fruta variada **Kcal** 620 **Prot** 82 **Hid.** 45 **Lip.** 29	**26** Pasta ecológica con tomate Buffet de ensalada de pasta Fogonero a la plancha menestra de verduras Fruta variada **Kcal** 551 **Prot** 28 **Hid.** 71 **Lip.** 13
29 Arroz con verduras Buffet de ensalada Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta variada **Kcal** 623 **Prot** 26 **Hid.** 74 **Lip.** 20	**30** Crema de verudras Buffet de ensalada Merluza en salsa de zanahoria con papas Yogurt/Fruta variada **Kcal** 552 **Prot** 18 **Hid.** 46 **Lip.** 29	**31** Potaje de lentejas Buffet de ensalada de lentejas Revuelto de champiñones y jamón Fruta variada **Kcal** 579 **Prot** 25 **Hid.** 58 **Lip.** 22	***Todos los días que haya pasta tienen la posibilidad de ir acompañadas de queso rallado*.**	*** Todos los días tienen la posibilidad de elegir entre pan blanco y pan integral. *** *** Todas las cremas tienen la posibilidad de ir acompañadas de gofio si se desea.***