SERESCA

LICEO FRANCES INTERNACIONAL DE TENERIFE / Basal — **CURSO 2026/2027**

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 608 · HC 63,2 · Lip 20,5 · Prot 35,0 - Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10) - Tacos de cerdo en salsa (6,12) - Champiñones salteados (12) - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**4** Kcal 673 · HC 85,9 · Lip 20,8 · Prot 35,1 - Potaje de alubias (3) - Tortilla de patata (3) - Ensalada de col (3) - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**5** Kcal 462 · HC 56,8 · Lip 16,0 · Prot 22,3 - Crema de berros (12) - Pechugas de pollo empanadas (1,T6,T10) - Ensalada de lechuga y tomate - Yogurt (7) - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**6** Kcal 439 · HC 458,0 · Lip 8,6 · Prot 16,9 - Arroz integral tres delicias - Cazuela de merluza (4,T2,T14) - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)
9 Kcal 742 · HC 75,6 · Lip 38,5 · Prot 20,2 - Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10) - Albóndigas mixtas en salsa (1,6,12,T10) - Arroz - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**10** Kcal 608 · HC 66,4 · Lip 17,6 · Prot 46,4 - Lentejas con verduras (T1) - Atún encebollado - Ensalada de tomates - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**11** Kcal 753 · HC 95,4 · Lip 30,9 · Prot 20,9 - Arroz integral con tomate - Huevos revueltos con verduras (3) - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**12** Kcal 732 · HC 101,2 · Lip 20,5 · Prot 33,8 - Ensalada tropical (1,12,T3,T6,T10) - Ropa vieja - Yogurt (7) - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**13** Kcal 636 · HC 94,7 · Lip 25,2 · Prot 14,2 - Crema de calabaza - Macarrones con pollo (1,T3,T6,T10) - Ensalada mixta - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)
16 Kcal 767 · HC 636,5 · Lip 16,1 · Prot 29,7 - Paella integral de verduras - Lentejas con chorizo (T1) - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**17** Kcal 452 · HC 62,4 · Lip 15,0 · Prot 19,0 - Sopa de pescado (1,4,T2,T3,T6,T10,T14) - Tortilla de patata con pavo (3) - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**18** Kcal 507 · HC 54,5 · Lip 18,1 · Prot 29,4 - Alubias pintas estofadas - Merluza en salsa americana (4,T2,T14) - Ensalada de col, zanahoria y maíz - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**19** Kcal 349 · HC 40,9 · Lip 11,5 · Prot 18,5 - Crema de verduras (12) - Lomo de cerdo en salsa de pimientos - G. verduritas al horno - Yogurt (7) - Pan blanco o integral (1,T6,T10) 	**20**  Kcal 360 · HC 41,3 · Lip 16,5 · Prot 14,4 - Ensalada americana (3) - Jamoncitos de pollo bbq - Patatas fritas - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10) 
23 Kcal 482 · HC 36,7 · Lip 31,3 · Prot 15,9 - Crema de zanahoria y bubango - Revuelto con chorizo (3) - Ensalada de lechuga y aceituna - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**24** Kcal 678 · HC 71,5 · Lip 23,9 · Prot 44,6 - Potaje de lentejas (3,T1) - Atún al horno con mojo rojo (4) - Patatas - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**25** Kcal 482 · HC 40,8 · Lip 19,5 · Prot 35,2 - Crema de zanahoria - Magro de cerdo guisado con verduras (6,12) - Ensalada de col (3) - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**26** Kcal 630 · HC 85,5 · Lip 20,0 · Prot 24,5 - Arroz integral con tomate - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	**27** Kcal 757 · HC 112,7 · Lip 21,0 · Prot 28,9 - Macarrones al ajillo (1,T3,T6,T10) - Potaje de garbanzos (3) - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)
30 Kcal 673 · HC 77,8 · Lip 30,1 · Prot 20,6 - Cous cous con verduritas (1,T6,T9,T10,T11) - Hamburguesa en salsa (1,6,12,T10) - Ensalada mixta - Fruta - Pan blanco o integral (1,T6,T10)	ecocomedores escolares de Canarias		Álvaro Santos Pastor Técnico Superior Dietética	

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)**GLUTEN** (2)**CRUSTACEOS** (3)**HUEVO** (4)**PESCADO** (5)**CACAHUETE** (6)**SOJA** (7)**LECHE** (8)**FRUTOS DE CASCARA** (9)**APIO** (10)**MOSTAZA** (11)**SESAMO** (12)**SULFITOS** (13)**ALTRAMUCES** (14)**MOLUSCOS** (T)**TRAZAS**

"SECUNDARIA TIENE A SU DISPOSICIÓN LA VARIEDAD DE ENSALADAS DEL BUFFET"

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.seresca.es