SERESCA

LICEO FRANCES INTERNACIONAL DE TENERIFE / CELIACO — **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 - Tacos de cerdo en salsa - Champiñones salteados - Fruta - **Pan blanco**	**4** Kcal 673 · HC 85,9 · Lip 20,8 · Prot 35,1 - Potaje de alubias - Tortilla de patata - Ensalada de col - Fruta - **Pan blanco**	**5** Kcal 388 · HC 37,6 · Lip 14,8 · Prot 26,1 - Crema de berros - **Pechugas de pollo plancha** - **Ensalada de lechuga** - Yogurt - **Pan blanco**	**6** Kcal 439 · HC 458,0 · Lip 8,6 · Prot 16,9 - Arroz integral tres delicias - Cazuela de merluza - Fruta - **Pan blanco**
9 Kcal 447 · HC 66,1 · Lip 13,3 · Prot 16,7 - Sopa de ave con fideos - **Lomo de cerdo en salsa** - Arroz - Fruta - **Pan blanco**	**10** Kcal 540 · HC 50,7 · Lip 20,2 · Prot 36,8 - **Guisantes rehogados** - Atún encebollado - Ensalada de tomates - Fruta - **Pan blanco**	**11** Kcal 716 · HC 92,7 · Lip 27,9 · Prot 20,8 - Arroz integral con tomate - Huevos revueltos con verduras - **Ensalada de lechuga** - Fruta - **Pan blanco**	**12** Kcal 732 · HC 101,2 · Lip 20,5 · Prot 33,8 - Ensalada tropical - Ropa vieja - Yogurt - **Pan blanco**	**13** Kcal 580 · HC 92,2 · Lip 19,9 · Prot 13,5 - Crema de calabaza - Macarrones con pollo - **Ensalada de lechuga** - Fruta - **Pan blanco**
16 Kcal 658 · HC 618,5 · Lip 16,8 · Prot 16,7 - **Guisantes rehogados** - Paella integral de verduras - Fruta - **Pan blanco**	**17** Kcal 437 · HC 61,7 · Lip 13,6 · Prot 18,9 - Sopa de pescado - Tortilla de patata con pavo - **Ensalada de lechuga** - Fruta - **Pan blanco**	**18** Kcal 516 · HC 53,5 · Lip 19,6 · Prot 29,2 - Alubias pintas estofadas - Merluza en salsa americana - **Ensalada de col** - Fruta - **Pan blanco**	**19** Kcal 349 · HC 40,9 · Lip 11,5 · Prot 18,5 - Crema de verduras - Lomo de cerdo en salsa de pimientos - G. verduritas al horno - Yogurt - **Pan blanco**	**20**  Kcal 342 · HC 37,5 · Lip 16,3 · Prot 14,3 - Ensalada americana - **Jamoncitos de pollo asado** - Patatas fritas - Fruta - **Pan blanco**
23 Kcal 474 · HC 36,7 · Lip 30,4 · Prot 15,8 - Crema de zanahoria y bubango - Revuelto con chorizo - **Ensalada de lechuga** - Fruta - **Pan blanco**	**24** Kcal 572 · HC 52,4 · Lip 26,6 · Prot 29,7 - **Guisantes rehogados** - Atún al horno con mojo rojo - Patatas - Fruta - **Pan blanco**	**25** Kcal 482 · HC 40,8 · Lip 19,5 · Prot 35,2 - Crema de zanahoria - Magro de cerdo guisado con verduras - Ensalada de col - Fruta - **Pan blanco**	**26** Kcal 630 · HC 85,5 · Lip 20,0 · Prot 24,5 - Arroz integral con tomate - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - Yogurt - **Pan blanco**	**27** Kcal 758 · HC 119,3 · Lip 20,3 · Prot 25,0 - **Macarrones al ajillo** - Potaje de garbanzos - Fruta - **Pan blanco**
30 Kcal 526 · HC 82,4 · Lip 12,9 · Prot 20,5 - **Pasta con verduras salteada** - **Lomo de cerdo en salsa** - **Ensalada de lechuga** - Fruta - **Pan blanco**	ecocomedores escolares de Canarias		Álvaro Santos Pastor Técnico Superior Dietética	













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

"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