SERESCA

LICEO FRANCES INTERNACIONAL DE TENERIFE / NO LECHE — **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 o integral	**4** Kcal 673 · HC 85,9 · Lip 20,8 · Prot 35,1 - Potaje de alubias - Tortilla de patata - Ensalada de col - Fruta - Pan blanco o integral	**5** Kcal 442 · HC 46,8 · Lip 16,0 · Prot 25,9 - Crema de berros - **Pechuga de pollo a la plancha** - **Ensalada de lechuga** - **Postre de soja** - Pan blanco o integral	**6** Kcal 439 · HC 458,0 · Lip 8,6 · Prot 16,9 - Arroz integral tres delicias - Cazuela de merluza - Fruta - Pan blanco o integral
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 o integral	**10** Kcal 608 · HC 66,4 · Lip 17,6 · Prot 46,4 - Lentejas con verduras - Atún encebollado - Ensalada de tomates - Fruta - Pan blanco o integral	**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 o integral	**12** Kcal 727 · HC 91,9 · Lip 21,9 · Prot 37,6 - Ensalada tropical - Ropa vieja - **Postre de soja** - Pan blanco o integral	**13** Kcal 580 · HC 92,2 · Lip 19,9 · Prot 13,5 - Crema de calabaza - Macarrones con pollo - **Ensalada de lechuga** - Fruta - Pan blanco o integral
16 Kcal 767 · HC 636,5 · Lip 16,1 · Prot 29,7 - Paella integral de verduras - Lentejas con chorizo - Fruta - Pan blanco o integral	**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 o integral	**18** Kcal 502 · HC 53,2 · Lip 18,1 · Prot 29,3 - Alubias pintas estofadas - Merluza en salsa americana - **Ensalada de lechuga** - Fruta - Pan blanco o integral	**19** Kcal 344 · HC 31,6 · Lip 12,9 · Prot 22,2 Crema de verduras - Lomo de cerdo en salsa de pimientos - G. verduritas al horno - **Postre de soja** - Pan blanco o integral 	**20**  Kcal 360 · HC 41,3 · Lip 16,5 · Prot 14,4 - Ensalada americana - Jamoncitos de pollo bbq - Patatas fritas - Fruta - Pan blanco o integral 
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 o integral	**24** Kcal 678 · HC 71,5 · Lip 23,9 · Prot 44,6 - Potaje de lentejas - Atún al horno con mojo rojo - Patatas - Fruta - Pan blanco o integral	**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 o integral	**26** Kcal 628 · HC 76,8 · Lip 21,5 · Prot 28,4 - Arroz integral con tomate - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - **Postre de soja** - Pan blanco o integral	**27** Kcal 757 · HC 112,7 · Lip 21,0 · Prot 28,9 - Macarrones al ajillo - Potaje de garbanzos - Fruta - Pan blanco o integral
30 Kcal 502 · HC 73,4 · Lip 13,2 · Prot 20,3 - Cous cous con verduritas - **Lomo de cerdo en salsa** - **Ensalada de lechuga** - Fruta - Pan blanco o integral	ecocomedores escolares de Canarias		Álvaro Santos Pastor Técnico Superior Dietética	

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

www.cuídate y come sano!.com

"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