SERESCA

LICEO FRANCES INTERNACIONAL DE TENERIFE / OVOLACTEOVEGETARIANO **CURSO 2026/2027**

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 457 · HC 72,4 · Lip 9,0 · Prot 21,8 - **Lentejas estofadas** - **Sopa de verduras** - 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 380 · HC 50,5 · Lip 11,7 · Prot 14,7 - Crema de berros - **Guisantes rehogados** - **Ensalada de lechuga** - Yogurt - Pan blanco o integral	**6** Kcal 714 · HC 491,7 · Lip 21,2 · Prot 22,3 - Arroz integral tres delicias - **Garbanzos con verdura** - Fruta - Pan blanco o integral
9 Kcal 425 · HC 51,3 · Lip 17,7 · Prot 15,6 - **Sopa de verduras** - **Tortilla francesa** - Arroz - Fruta - Pan blanco o integral	**10** Kcal 503 · HC 67,7 · Lip 16,5 · Prot 21,1 - **Crema de puerros** - Lentejas con verduras - 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 703 · HC 98,4 · Lip 22,7 · Prot 23,7 - Ensalada tropical - **Garbanzos con verdura** - Yogurt - Pan blanco o integral	**13** Kcal 591 · HC 93,5 · Lip 21,2 · Prot 12,1 - Crema de calabaza - **Macarrones con guisantes y tomate** - **Ensalada de lechuga** - Fruta - Pan blanco o integral
16 Kcal 703 · HC 634,2 · Lip 11,4 · Prot 26,4 - **Lentejas estofadas** - Paella integral de verduras - Fruta - Pan blanco o integral	**17** Kcal 443 · HC 61,0 · Lip 15,1 · Prot 17,2 - **Sopa de verduras** - **Tortilla de patata** - **Ensalada de lechuga** - Fruta - Pan blanco o integral	**18** Kcal 670 · HC 122,8 · Lip 8,3 · Prot 20,8 - **Arroz blanco con tomate** - Alubias pintas estofadas - **Ensalada de col** - Fruta - Pan blanco o integral	**19** Kcal 493 · HC 46,9 · Lip 25,3 · Prot 17,3 - Crema de verduras - **Falafel** - G. verduritas al horno - Yogurt - Pan blanco o integral 	**20**  Kcal 425 · HC 34,7 · Lip 26,6 · Prot 12,8 - Ensalada americana - **Huevos revueltos** - Patatas fritas - Fruta - Pan blanco o integral 
23 Kcal 411 · HC 36,1 · Lip 24,7 · Prot 13,7 - Crema de zanahoria y bubango - **Huevos revueltos** - **Ensalada de lechuga** - Fruta - Pan blanco o integral	**24** Kcal 729 · HC 119,4 · Lip 12,7 · Prot 33,0 - **Pasta con verduras salteada** - Potaje de lentejas - Fruta - Pan blanco o integral	**25** Kcal 447 · HC 52,8 · Lip 21,8 · Prot 10,2 - Crema de zanahoria - **Guisantes con tomate** - Ensalada de col - Fruta - Pan blanco o integral	**26** Kcal 713 · HC 82,8 · Lip 30,3 · Prot 23,0 - Arroz integral con tomate - **Tortilla francesa** - Ensalada de lechuga - Yogurt - 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 619 · HC 79,5 · Lip 24,0 · Prot 19,1 - Cous cous con verduritas - **Falafel** - **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.cuidateycomesano.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