SERUNION EDUCA

Menu

Lycée Français International de Gran Canaria

Avril 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		01	02	03
https://blog.colechef.com/es/	nutrilab	AENOR COMEDOR SOSTENIBLE	**Semaine sainte**	
06	07	08	09	10
Vacances				
13	14	15	16	17
Bouillon de poule au riz complet Hamburger de poulet au four à la sauce tomate Salade mixte (laitue, tomate, maïs, carottes) Fruits et pain ou pain complet Kcal: 621,269 prot (g): 24,081 lip (g): 30,477 hc (g): 59,834	Velouté de poireaux et citrouille/Salade de carottes, concombres et olives Ragoût de pois chiches aux pommes de terre et légumes Fruits et pain ou pain complet Kcal: 514,825 prot (g): 18,752 lip (g): 8,959 hc (g): 82,689	Soupe de légumes aux vermicelles/Salade césar Cuisses de poulet rôties Légumes sautés Fruits et pain ou pain complet Kcal: 561,942 prot (g): 38,289 lip (g): 21,928 hc (g): 51,007	Soupe de lentilles Daurade au four et "mojo verde" Salade campagnarde (pommes de terre, tomates, poivrons, thon) Yaourt nature et pain ou pain complet Kcal: 561,226 prot (g): 36,557 lip (g): 19,705 hc (g): 55,127	Velouté de courgettes et carottes Omelette espagnole au four Salade caprese (laitue, tomates, olives, formage) Fruits et pain ou pain complet Kcal: 515,032 prot (g): 18,682 lip (g): 23,904 hc (g): 52,685
20	21	22	23	24
Velouté de légumes (citrouille, courgettes, carottes) Ragoût de lentilles au curry et riz blanc Fruits et pain ou pain complet Kcal: 579,683 prot (g): 20,221 lip (g): 8,057 hc (g): 100,178	Bouillon aux petites étoiles Rôti de porc Chou-fleur en béchamel gratiné au four Fruits et pain ou pain complet Kcal: 724,978 prot (g): 44,167 lip (g): 27,3 hc (g): 70,061	Soupe de haricots blancs et légumes Pâtes complètes à la sauce tomate et au thon Salade mixte (laitue, tomates, maïs, carottes) Fruits et pain ou pain complet Kcal: 670,438 prot (g): 23,936 lip (g): 15,615 hc (g): 97,977	Velouté de cresson Poisson mariné au four Salade niçoise (laitue, pommes de terre, oeufs, thon, olives, moutarde) Yaourt nature et pain ou pain complet Kcal: 563,535 prot (g): 31,579 lip (g): 25,187 hc (g): 49,602	Bouillon aux oeufs durs et au riz (poulet, oeufs durs) "Croquetas" de poulet Salade tricolore (laitue, tomates, maïs) Fruits et pain ou pain complet Kcal: 525,17 prot (g): 14,717 lip (g): 17,125 hc (g): 74,62
27	28	29	30	01
Velouté de courgettes Spaguettis complets au poulet et à la sauce tomate Salade de laitue, tomates et betteraves Fruits et pain ou pain complet Kcal: 514,866 prot (g): 18,207 lip (g): 11,546 hc (g): 80,795	Riz cantonais (oeufs, petits pois et jambon d'york) Daurade au four à l'ail et au persil Salade grecque (laitue, tomate et concombre) Fruits et pain ou pain complet Kcal: 594,442 prot (g): 28,985 lip (g): 18,791 hc (g): 75,598	Velouté de citrouille, poireau et patate douce/salade de chou, carottes et maïs Jardinière de boeuf (légumes et pommes de terre) Fruits et pain ou pain complet Kcal: 571,438 prot (g): 28,099 lip (g): 12,828 hc (g): 81,155	Soupe de haricots blancs Oeufs brouillés aux champignons et pommes de terre Salade méditérranénne (laitue, tomates, olives) Yaourt nature et pain ou pain complet Kcal: 722,726 prot (g): 26,64 lip (g): 26,746 hc (g): 82,749	**Fruits frais de saison** **(printemps):** pommes, bananes, poires, mandarines et oranges. Les fruits servis peuvent varier en fonction de la disponibilité, tout en garantissant toujours qu'il s'agisse de fruits frais et de saison.

Le Goût de la Santé

Notre voyage d'apprentissage quotidien vers une vie plus saine, plus inclusive et plus durable



01 Santé

Bien manger aujourd'hui pour bien grandir demain !
Nous acquérons des habitudes saines pour toute la vie.



02 Vivre Ensemble

À table, nous sommes une équipe ! Nous apprenons à vivre ensemble, à respecter et à célébrer la diversité.

03 Durabilité

Nous ne jetons rien ! Nous apprenons à recycler et à prendre soin de la planète à chaque bouchée.



04 Jeu

Apprendre en jouant, c'est plus amusant ! Le déjeuner est un moment où nous pouvons rire et découvrir ensemble.

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Outil de recommandations de

Premiers plats

Si à l'école, le premier plat était	Pour dîner, ça peut être
Des légumes	Des pâtes/du riz
Des pâtes/du riz	Des légumes
Des légumineuses	Des légumes ou Des pâtes/du riz

Deuxièmes plats

Si à l'école le deuxième cours était...	Pour dîner, ça peut être
Des œufs	De la viande ou Du poisson
Du poisson	Des œufs ou De la viande
Des légumineuses	Des légumes ou Des œufs
De la viande	Des œufs ou Du poisson

Des fruits ou Des produits laitiers

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET