SERUNION EDUCA

Menu

Lycée Français International de Gran Canaria

Février 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
02 Soupe d'épinards et pois chiche Pâtes tricolores, sauce à la citrouille et aux champignons Salade waldorf Fruits/ Pain ou Pain complet 671,8 Kcal – Prot: 24,9 g – Lip: 14,6 g – HC: 98,2 g 1 3 9 14	**03** Velouté de carottes/ Salade mixte Poisson au four aux oignons Pommes de terre vapeur Fruits/ Pain ou Pain complet 612,6 Kcal – Prot: 33,8 g – Lip: 17,9 g – HC: 74,6 g 1 4 5 6 14	**04** Salade de riz Filet de porc rôti sauce à la moutarde Haricots verts sautés à l'ail Fruits/ Pain ou Pain complet 698,4 Kcal – Prot: 31,5 g – Lip: 22,7 g – HC: 89,3 g 1 9 11 14	**05** Velouté de courgettes Oeufs brouillés aux pommes de terre et au thon Salade de poivrons Fromage et fruits/ Pain ou Pain complet 626,9 Kcal – Prot: 36,2 g – Lip: 29,4 g – HC: 78,8 g 1 2 3 4 14	**06** Bouillon aux petites étoiles Poulet rôti au citron Salade verte aux tomates et au maïs Fruits/ Pain ou Pain complet 643,7 Kcal – Prot: 34,9 g – Lip: 14,8 g – HC: 86,1 g 1 3 9 12 14
09 Velouté de citrouille Boulettes de dinde au four Salade campagnarde Fruits/ Pain ou Pain complet 662,3 Kcal – Prot: 33,1 g – Lip: 18,6 g – HC: 84,9 g 1 3 4 9 14	**10 JOURNÉE DES LÉGUMINEUSES** Bouillon aux vermicelles/ Salade de carottes, laitue et olives Haricots en sauce et riz blanc Snack de pois chiche Fruits/ Pain ou Pain complet 679,5 Kcal – Prot: 24,7 g – Lip: 13,9 g – HC: 92,8 g 1 3 9 12 14	**11** Soupe de légumes Tartifflette Salade verte aux oeufs durs Fruits/ Pain ou Pan complet 642,8 Kcal – Prot: 26,9 g – Lip: 31,7 g – HC: 91,6 g 1 2 3 9 14	**12** Rancho canario Poisson au four et "mojo verde" Salade variée Yaourt nature/ Pain ou Pain complet 618,4 Kcal – Prot: 35,6 g – Lip: 20,8 g – HC: 79,7 g 1 2 3 4 9 14	**13** Velouté de légumes/ Salade de betteraves Pâtes à la carbonara Fruits / Pain ou Pain complet 654,6 Kcal – Prot: 25,4 g – Lip: 29,8 g – HC: 88,9 g 1 2 3 9 14
16 VACANCES	**17** VACANCES	**18** VACANCES	**19** VACANCES	**20** VACANCES
23 Velouté de haricots verts, courgettes et légumes Pâtes à la sauce tomate et à la dinde Salade niçoise Fruits / Pain ou Pain complet 684,9 Kcal – Prot: 34,2 g – Lip: 15,1 g – HC: 84,8 g 1 2 3 9 14	**24** Soupe de lentilles/ Salade de chou "Ropa vieja" végétale aux pommes de terre Fruits / Pain ou Pain complet 682,1 Kcal – Prot: 21,6 g – Lip: 12,7 g – HC: 96,4 g 1	**25** Soupe de légumes au riz Poisson mariné au four Salade de tomates et carottes Fruits / Pain ou Pain complet 631,8 Kcal – Prot: 35,7 g – Lip: 23,4 g – HC: 64,9 g 1 2 4 12 14	**26** Salade césar Omelette espagnole au four Légumes sautés Yaourt nature / Pain ou Pain complet 681,6 Kcal – Prot: 32,8 g – Lip: 21,9 g – HC: 93,7 g 1 2 3 14	**27** Bouillon de poule aux vermicelles "Croquetas" de jambon Salade tropicale Fruits / Pain ou Pain complet 678,2 Kcal – Prot: 27,6 g – Lip: 30,4 g – HC: 92,1 g 1 2 3 9 11 12 14
		ColeCHEF Alimenta tu tranquilidad https://blog.colechef.com/es/	**05** ecocomedores escolares de Canarias	**06** AENOR COMEDOR SOSTENIBLE

Ce menu est sain et équilibré, élaboré par nos experts nutritionnistes.

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN · 2 LÁCTEOS · 3 HUEVO · 4 PESCADO · 5 MOLUSCOS · 6 CRUSTÁCEOS · 7 CACAHUETES · 8 FRUTOS DE CÁSCARA · 9 SOJA · 10 SÉSAMO · 11 MOSTAZA · 12 APIO · 13 ALTRAMUCES · 14 AZUFRE Y SULFITO

SERUNION EDUCA

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

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