

**Buffet de salades tous les jours CE2 à Terminale**  
(Menus sujets à modification en fonction de l'approvisionnement)\*\*

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



1 2 3

6 7 8 9 10

Salade de lentilles  
San Jacobo  
Salade de riz  
Fromage fruit

Fideuá de légumes  
Omelette  
Purée de courgette  
Yaourt ou fruit

Riz aux légumes  
Poulet grillé  
Salade composée  
Fruit

Velouté de courgettes  
Steak  
Pommes de terre sautées  
Gâteau ou fruit

Petits pois  
Merlu  
Pâtes sautées  
Fruit

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 602 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 642 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 792 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 631 HC 83 Prot 23 Lip 17

**MENU VEGETARIEN 13**

**MENU VEGETARIEN 14**

**JOUR INTERNATIONAL SANS GLUTEN 16**

**17**

Salmorejo  
Pâtes aux petits légumes  
Salade composée  
Yaourt ou fruit

Coquillettes au fromage  
Viande de bœuf  
Petits pois  
Fruit

FÉRIÉ

Haricots blancs  
Salmón con salsa tártara  
G: Arroz blanco  
Natillas caseras o Fruta

Velouté de courgettes et de carottes ECO  
Ragoût de poulet  
Tempura de légumes  
Fruit ECO

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**MENU VEGETARIEN 21**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macaronis à la tomate  
Merlu en saue  
Patate douce sautée  
Fruit ou fromage

Soupe de légumineuse  
Empanada de légumes  
Yaourt ou fruit

Soupe de fideos  
Canelonis  
Salade composée  
Fruit ECO

Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Profiteroles ou fruit



Salade niçoise  
Tortilla  
Poivrons sautés  
Fruit

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**MENU VEGETARIEN 27**

**MENU INTERNATIONAL 28**

**29**

**30 31**

Gazpacho  
Omelette au fromage  
Pâtes sautées  
Yaourt ou fruit

Feijoada  
Moqueca de peixe  
Salade composée  
Quindim (Flan brésilien)



Wok de légumes  
Rôti de bœuf  
Purée de pommes de terre  
Fruit

Sopa de cocido  
Cocido  
Gelatine de fraises ou fruit

Chou-fleur gratiné  
Poulet grillé  
Riz blanc  
Fruit ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 690 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 712 HC 86 Prot 31 Lip 29

KCal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20

KCal 623 HC 87 Prot 32 Lip 28



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%

35%



Comida  
Déjeuner

10%



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3



6 7 8 9 10

Lentejas a la hortelana  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Postre especial o Fruta

Judías verdes salteadas  
Merluza rebozada  
G: Fussili rehogados  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras en tempura  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón con salsa tártara  
G: Arroz blanco  
Natillas caseras o Fruta

Coditos tres quesos  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de legumbres  
Pizza vegetariana  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos  
Canelones de carne  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**

**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Huevos revueltos con queso  
G: Pasta salteada  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Moqueca de peixe  
G: Ensalada  
Quindim (Flan brasileño)



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%



35%

Comida  
Déjeuner



10%

Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



www.seresca.es



# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1 2 3

6 7 8 9 10

Crema de verduras  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras (s/gluten)  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Postre especial o Fruta

Judías verdes salteadas  
Merluza al horno en salsa  
G: Fusilli rehogados\*\*  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras (s/gluten)  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras al horno  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón con salsa tártara  
G: Arroz blanco  
Postre especial o Fruta

Coditos tres quesos (s/gluten)  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate\*\*  
Merluza en salsa verde  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de legumbres  
Pízza vegetariana\*\*  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos (s/gluten)  
Canelones de carne\*\*  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**

**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Huevos revueltos con queso  
G: Pasta salteada (s/gluten)  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Moqueca de peixe  
G: Ensalada  
Quindim (Flan brasileño)



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido (s/gluten)  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%



35%

Comida  
Déjeuner



10%

Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3



6 7 8 9 10

Lentejas a la hortelana  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras\*\*  
Filete de ternera  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria (sin huevo)  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Postre especial o Fruta

Judías verdes salteadas  
Merluza al horno en salsa  
G: Fusilli rehogados\*\*  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo casero  
Pasta con verduras\*\*  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras al horno  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón con salsa tártara  
G: Arroz blanco  
Postre especial o Fruta

Coditos tres quesos\*\*  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate\*\*  
Merluza en salsa verde  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de legumbres  
Pizza vegetariana\*  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos  
Canelones de carne\*\*  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea  
Ternera a la plancha  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**

**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Pasta gratinada con verduras\*\*  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Moqueca de peixe  
G: Ensalada  
Postre especial o Fruta



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido\*  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



## Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1 2 3

6 7 8 9 10

Lentejas a la hortelana  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Fruta variada

Fideuá de verduras  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Postre de soja o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Postre especial o Fruta

Judías verdes salteadas  
Merluza rebozada  
G: Fussili rehogados  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras  
G: Ensalada  
Postre de soja o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras en tempura  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón al horno  
G: Arroz blanco  
Postre especial o Fruta

Coditos con carbonara de soja  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 672 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde  
G: Boniato asado  
Fruta variada

Puré de legumbres  
Pizza vegetariana\*\*  
Postre de soja o Fruta

Sopa de fideos  
Canelones de carne\*\*  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise\*  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea\*  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**


**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Huevos revueltos  
G: Pasta salteada  
Postre de soja o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Moqueca de peixe   
G: Ensalada  
Postre especial

Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor con bechamel de soja  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

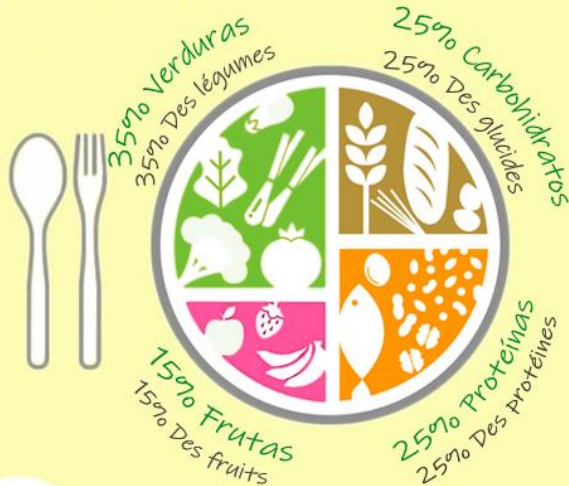


Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



Agua  
Eau



Aceites saludables  
Huiles saines



Lácteos  
Laitiers

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits





# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

## SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3



6 7 8 9 10

Crema de verduras  
Lomo a la plancha  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Bizcocho casero o Fruta

Fussilis con tomate  
Merluza rebozada  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Crema de calabacín  
Ternera salteada  
G: Verduras en tempura  
Fruta variada

**FIESTA NACIONAL**

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Salmón con salsa tártara  
G: Arroz blanco  
Natillas caseras o Fruta

Coditos tres quesos  
Ragú de pollo  
G: Dados de zanahoria  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

**22**

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa verde\*  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de verduras  
Pizza vegetariana  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos  
Ternera a la plancha  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Postre especial o Fruta



Ensalada mediterránea  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**


**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Huevos revueltos con queso  
G: Pasta salteada  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Crema de verduras  
Moqueca de peixe   
G: Ensalada  
Quindim (Flan brasileño)

Wok de verduras\*  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de pollo con fideos  
Carne del cocido (sin garbanzos)  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%

35%



Comida  
Déjeuner



10%

Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



www.seresca.es



# LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

MAYO 2024



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)\*\*

SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3



6 7 8 9 10

Lentejas a la hortelana  
San Jacobo  
G: Ensalada de arroz  
Queso o Fruta variada

Fideuá de verduras  
Tortilla francesa  
G: Puré de calabaza  
Yogur sabores o Fruta

Arroz con verduras  
Pollo en pepitoria  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada

Crema de calabacín ECO  
Carne de hamburguesa de ternera  
G: Patatas panaderas  
Bizcocho casero o Fruta

Judías verdes salteadas  
Cinta de lomo en salsa  
G: Fussili rehogados  
Fruta variada ECO

KCal 728 HC 90 Prot 26 Lip 30

KCal 632 HC 78 Prot 32 Lip 19

KCal 603 HC 67 Prot 33 Lip 24

KCal 745 HC 91 Prot 32 Lip 22

KCal 610 HC 83 Prot 23 Lip 17

**DÍA VEGETARIANO 13**

**DÍA VEGETARIANO 14**

**15**

**[DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN] 16**

**17**

Salmorejo con ralladura de huevo  
Pasta con verduras  
G: Ensalada  
Yogur sabores o Fruta

Judías blancas estofadas  
Ternera salteada  
G: Verduras en tempura  
Fruta variada

FIESTA NACIONAL

Crema de calabaza y zanahoria ECO  
Lomo de cerdo a la plancha  
G: Arroz blanco  
Natillas caseras o Fruta

Coditos tres quesos  
Ragú de pollo  
G: Guisantes salteados  
Fruta variada

KCal 672 HC 86 Prot 29 Lip 19

KCal 754 HC 82 Prot 32 Lip 29

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 748 HC 87 Prot 38 Lip 30

KCal 635 HC 84 Prot 25 Lip 20

**20**

**DÍA VEGETARIANO 21**

**22**

**JORNADA FRANCESA 23**

**24**

Macarrones con salsa de tomate  
Pechuga de pollo plancha  
G: Boniato asado  
Queso o Fruta variada

Puré de legumbres  
Pizza vegetariana  
Yogur sabores o Fruta

Sopa de fideos  
Canelones de carne  
G: Ensalada mixta  
Fruta variada ECO

**JORNADA FRANCESA**  
Vichyssoise  
Poulet basquaise au four riz blanc  
Profiteroles o Fruta



Ensalada mediterránea  
Tortilla de patatas  
G: Pimientos asados  
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 34 Lip 25

KCal 703 HC 82 Prot 24 Lip 19

KCal 682 HC 96 Prot 34 Lip 29

KCal 713 HC 90 Prot 30 Lip 27

KCal 602 HC 74 Prot 34 Lip 31

**DÍA VEGETARIANO 27**

**JORNADA INTERNACIONAL 28**

**29**

**30**

**31**

Gazpacho casero  
Huevos revueltos con queso  
G: Pasta salteada  
Yogur sabores o Fruta

**JORNADA INTERNACIONAL**  
Feijoada  
Ternera a la plancha  
G: Ensalada  
Quindim (Flan brasileño)



Wok de verduras  
Cinta de lomo en salsa  
G: Puré de patatas  
Fruta variada

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Gelatina de fresa o Fruta

Coliflor gratinada  
Pollo asado  
G: Arroz blanco  
Fruta variada ECO

KCal 592 HC 81 Prot 28 Lip 30

KCal 732 HC 90 Prot 30 Lip 25

KCal 608 HC 69 Prot 31 Lip 29

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 603 HC 87 Prot 32 Lip 28



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%



35%



Comida  
Déjeuner



10%

Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS  
SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

# LISTADO DE ALÉRGENOS POR PLATO

MAYO 2024

## LICEO FRANCÉS MOLIÈRE



### PRIMEROS

	GLUTEN	LÁCTEOS	HUEVO	PESCADO	CRUSTACEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	FRUTOS SECOS	SÉSAMO	CACAHUETES	SULFITOS	APIO	ALTRAMUZ
Lentejas a la hortelana	X													
Fideuá de verduras	X		X				X	X						
Arroz con verduras														
Crema de calabacín ECO														
Judías verdes salteadas														
Salmorejo con ralladura de huevo			X											
Judías blancas estofadas														
Cremas de calabaza y zanahoria ECO														
Coditos 3 quesos	X	X	X				X	X						
Macarrones con salsa de tomate	X		X				X	X						
Puré de legumbres														
Sopa de fideos	X		X				X	X						
Vichyssoise		X												
Ensalada mediterránea		X										X		
Gazpacho casero														
Feijoada														
Wok de verduras														
Sopa de cocido	X	X	X				X	X						
Coliflor gratinada		X												



### SEGUNDOS

	GLUTEN	LÁCTEOS	HUEVO	PESCADO	CRUSTACEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	FRUTOS SECOS	SÉSAMO	CACAHUETES	SULFITOS	APIO	ALTRAMUZ
San jacobó	X	X	X		X		X	X	X					
Tortilla francesa			X											
Pollo en pepitoria														
Carne de hamburguesa de ternera														
Merluza rebozada	X		X	X	X	X								
Pasta con verduras	X		X											
Ternera salteada														
Salmón con salsa tártara		X												
Ragú de pollo														
Merluza en salsa verde				X	X	X								
Pizza vegetariana	X												X	
Canelones de carne	X	X	X				X	X	X					
Poulet basquaise														
Tortilla de patata			X											
Huevos revueltos con queso		X	X											
Moqueca de peixe				X	X	X								
Cinta de lomo en salsa														
Cocido completo														
Pollo asado														

### GUARNICIONES

	GLUTEN	LÁCTEOS	HUEVO	PESCADO	CRUSTACEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	FRUTOS SECOS	SÉSAMO	CACAHUETES	SULFITOS	APIO	ALTRAMUZ
Ensalada de arroz														
Puré de calabaza														
Ensalada mixta													X	
Patatas panaderas														
Fussili rehogados	X		X				X	X						
Verduras en tempura	X		X											
Arroz blanco														
Guisantes salteados														
Pimientos asados														
Pasta salteada	X		X				X	X						
Puré de patatas														

### POSTRES

	GLUTEN	LÁCTEOS	HUEVO	PESCADO	CRUSTACEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	FRUTOS SECOS	SÉSAMO	CACAHUETES	SULFITOS	APIO	ALTRAMUZ
Frutas														
Yogur sabores		X												
Yogurt natural		X												
Natillas casero		X												
Profiteroles	X	X	X							X				
Bizcocho casero	X	X	X							X				
Gelatina de fresa														

EL LISTADO DE ALÉRGENOS ESTÁ ELABORADO SOBRE EL MENÚ BASAL. PARA LOS COMENSALES CON PROBLEMAS DE ALERGIAS O INTOLERANCIAS, SE ELABORAN MENÚS PERSONALIZADOS ADAPTÁNDOLOS EN CADA CASO.