




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Pasta ecológica al pesto ó carbonara Pollo al horno Ensalada verde Fruta variada Kcal 654 Prot 28 Hid. 64 Lip. 27</p>	<p>4 Crema de garbanzos Ensalada de garbanzos Fogonero a la portuguesa Papas sancochadas Lácteo/Fruta variada Kcal 692 Prot 46 Hid. 62 Lip. 27</p>	<p>5 Crema de espinacas Ensalada mixta Cinta de lomo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta variada Kcal 687 Prot 26 Hid. 86 Lip. 22</p>	<p>6 FESTIVO</p>	<p>7 FESTIVO</p>
<p>10 Sopa de fideos Ensalada con quinoa Ropa vieja Fruta variada Kcal 548 Prot 27 Hid. 65 Lip. 13</p>	<p>11 Crema de calabaza y batata Potaje de verduras Tortilla española Ensalada griega Lácteo/Fruta variada Kcal 588 Prot 20 Hid. 54 Lip. 32</p>	<p>12 Arroz con verduras Paella Jamoncitos de pollo Ensalada variada Fruta variada Kcal 671 Prot 30 Hid. 65 Lip. 27</p>	<p>13 Pasta ecológica con tomate ó en salsa de champiñones Merluza a la plancha Salteado de calabacines Fruta variada Kcal 551 Prot 28 Hid. 71 Lip. 13</p>	<p>14 Crema de habichuelas Ensalada de col Albóndigas en salsa de cebolla Papas risoladas Fruta variada Kcal 544 Prot 17 Hid. 64 Lip. 25</p>
<p>17 Crema de verduras Ensalada de Niza Fríjoles negros Arroz blanco Fruta variada Kcal 665 Prot 20 Hid. 81 Lip. 23</p>	<p>18 Pasta ecológica con ajo frito ó al pesto rojo Fogonero a la romana Tomates asados Lácteo/Fruta variada Kcal 633 Prot 22 Hid. 71 Lip. 25</p>	<p>19 Crema de zanahoria Ensalada Romana Gratin Dauphinois Fruta variada Kcal 590 Prot 23 Hid. 65 Lip. 19</p>	<p>20 Crema de lentejas Potaje de lentejas Pollo barbacoa Ensalada variada Fruta variada Kcal 679 Prot 36 Hid. 60 Lip. 28</p>	<p>21 Sopa de marisco Ensalada navideña Carne mechada Papas fritas Surtido navideño Fruta variada Kcal 584 Prot 22 Hid. 57 Lip. 21</p>
<p>24 VACACIONES</p>	<p>25 VACACIONES</p>	<p>26 VACACIONES</p>	<p>27 VACACIONES</p>	<p>28 VACACIONES</p>
<p>31 VACACIONES</p>	<p>* SIN ACEITE DE PALMA * FRUTA Y VERDURA ECOLÓGICA * PASTA ECOLÓGICA</p>	<p>* QUESO RALLADO CON PASTAS * PAN BLANCO Y PAN INTEGRAL * GOFIO CON CREMAS Y POTAJES</p>		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA PESCADO LÁCTEO	4 VERDURAS HUEVO FRUTA	5 SOPA PAVO LÁCTEO	6 FESTIVO	7 FESTIVO
10 CREMA PESCADO LÁCTEO	11 ENSALADA PAVO FRUTA	12 VERDURAS PESCADO LÁCTEO	13 CREMA PESCADO FRUTA	14 SOPA HUEVO FRUTA
17 VERDURAS POLLO LÁCTEO	18 ENSALADA PAVO FRUTA	19 SOPA PESCADO LÁCTEO	20 VERDURAS HUEVO FRUTA	21 CREMA PESCADO FRUTA
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES
31 VACACIONES				

**LYCÉE FRANÇAIS DE GRAN CANARIA: ECOCOMEDOR
EL CACIO**

El calcio es crucial para el organismo y está involucrado en casi todas las funciones biológicas y metabólicas. La absorción de calcio requiere cantidades adecuadas de magnesio, fósforo, y de vitamina A, C y D.

**INFORMACIÓN
NUTRICIONAL**

La mayoría de verduras verdes son fuentes de magnesio, fósforo y vitamina A. Las frutas, especialmente los cítricos, son ricas en vitamina C. Y el sol es fuente esencial de vitamina D. El cuerpo debe tener una buena absorción de estos minerales y vitaminas para poder asimilar bien el calcio.