





ABRIL 2024

Menú SIN GLUTEN: Escuela Lycée Français BEL AIR

Miércoles - Wednesday



5

Vacaciones de Semana Santa

Macarrones integrales s/gluten a la cazuela

> Bacalao a la portuguesa Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

15

Verduras salteadas de temporada con patata

Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

22

Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)

Tortilla de atún con ensalada variada

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

Judías verdes con dados de patata y aceite

Tiras de pollo a la plancha con ensalada variada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Menestra de verduras

Martes-Tuesday

Hamburguesa casera de ternera s/gluten a la plancha con ensalada variada

Yogur natural sin azúcar

Fruta de temporada

Sopa de ave con fideos s/gluten

Barritas de merluza s/gluten o merluza a la plancha/horno con ensalada variada

Yogur natural sin azúcar

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

23

Guisantes con patata y cebolla

Croquetas de pollo s/gluten o pollo a la plancha/horno con ensalada variada

Yogur natural sin azúcar

Fruta de temporada

30

Ensalada de pasta integral s/gluten

con vegetales

Halibut a la plancha con ensalada

variada

Yogur natural sin azúcar

Pan untado con queso fresco

Lenteias estofadas con espinacas

Tortilla de calabacín con ensalada variada

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y queso

17

Garbanzos con pisto de verduras

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada variada

Macedonia de fruta de temporada

Fruta de temporada

24

Crema de zanahoria con quesito

Dados de pavo al horno con verdura asada

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con queso de untar

11

Arroz a la cazuela con verduras

Filete de merluza rebozado casero /gluten o merluza al horno/plancha con ensalada variada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

18

Arroz con sofrito de tomate

Salmón especiado al horno con iuliana de verduras de temporada

Fruta de temporada

Pan untado con queso fresco

25

Pasta integral s/gluten al pesto

Merluza al horno con verduras en tempura s/gluten o salteadas

Fruta de temporada

Fruta de temporada

12

Crema de calabaza

Jamoncitos de pollo al horno con salsa de tomate

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

19

Ensalada de alubias blancas con vegetales

Revuelto de huevos con jamón dulce s/gluten o sin jamón con ensalada variada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Tricolor de verduras al vapor

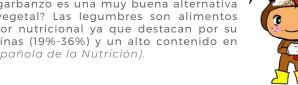
Garbanzos estofados con verduras de temporada

Fruta de temporada

Palitos de pan con queso fresco y fruta temporada



¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).



La ensalada variada a servir se irá alternando con alimentos vegetales de temporada como: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo, etc. Se servirán frutas variadas y de temporada. Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Todos los platos se cocinan con aceite de oliva. Los platos servidos en este menú serán sin GLUTEN. El pan servido en este menú será sin GLUTEN.

Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene GLUTEN o posibles trazas.

Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin GLUTEN o posibles trazas. En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de GLUTEN. Todas las salsas servidas en este menú están elaboradas con harina sin GLUTEN.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética en referencia al menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

