



SEPTIEMBRE 2024

Menú **OVOLACTEOVEGETARIANO**: Escuela Lycée Français BEL AIR



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¡Bienvenidos y bienvenidas
al nuevo curso!

4

Ensalada de pasta **integral** con
vegetales
Tortilla de calabacín con ensalada
variada
Macedonia de fruta de temporada

5

Arroz a la cazuela con verduras
Hamburguesa vegana especiada al
horno con juliana de verduras de
temporada
Fruta de temporada

6

Hortalizas salteadas con patata
Alubias con pisto de verduras
Fruta de temporada

9

Crema de verduras
Albóndigas **veganas** a la jardinera
Fruta de temporada

10

Ensalada de arroz
Tortilla de queso con ensalada
Yogur natural sin azúcar

11



12

Pasta **integral** al pesto
Tortilla a la francesa con ensalada
variada
Macedonia de fruta de temporada

13

Tricolor de verduras
Lentejas salteadas con verduras
Fruta de temporada

16

Vichyssoise
**Carbanzos salteados con calabaza y
puerro**
Fruta de temporada

17

Pasta **integral** con sofrito de tomate
casero y queso
**Tortilla de patata con ensalada
variada**
Yogur natural sin azúcar

18

Guisantes con patata y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
variada
Macedonia de fruta de temporada

19

Tricolor de verduras
Lentejas salteadas con verduras
Fruta de temporada

20

Paella de verduras **sin pollo**
Salchichas veganas con patatas y
cebolla al horno
Fruta de temporada

23

Fideos a la cazuela
Burguer vegetal con ensalada
variada
Fruta de temporada

24

Judías verdes con dados de patata y
aceite
Salteado de guisantes con hortalizas
Yogur natural sin azúcar

25

Ensalada de alubias blancas con
vegetales
Revuelto de huevos con **verduras**
con ensalada variada
Fruta de temporada

26

Risotto de champiñones
Tortilla de queso con calabacín al
horno
Macedonia de fruta de temporada

27

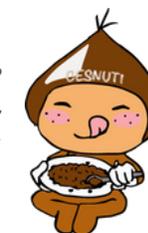
Menestra de verduras
Carbanzos y verduras de temporada
Fruta de temporada

30

Arroz de primavera (guisantes, maíz,
zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla de calabacín con juliana de
verduras de temporada
Fruta de temporada



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela?
Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal,
evitando el estreñimiento (Fuente: Ministerio de Agricultura,
Pesca y Alimentación)



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 servirá pan para acompañar las comidas.
Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Todos los platos se cocinan con aceite de oliva.

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

Programación
dietética supervisada
por Roser Montané,
directora de Cesnut, n.º
colegiada CAT0681.

