



SEPTIEMBRE 2024

Menú **SIN GLUTEN** : Escuela Lycée Français BEL AIR



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

4

Ensalada de pasta **integral s/gluten** con vegetales

Tortilla de calabacín con ensalada variada

Macedonia de fruta de temporada

5

Arroz a la cazuela con verduras

Salmón especiado al horno con juliana de verduras de temporada

Fruta de temporada

6

Alubias con pisto de verduras

Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada

Fruta de temporada

¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

9

Crema de verduras

Albóndigas **s/gluten** o **ternera al horno/plancha** a la jardinera

Fruta de temporada

10

Ensalada de arroz

Barritas de merluza **s/gluten** o **merluza al horno/plancha** con ensalada

Yogur natural sin azúcar

11



12

Pasta **integral s/gluten** al pesto

Halibut a la plancha con ensalada variada

Macedonia de fruta de temporada

13

Lentejas salteadas con verduras

Dados de pavo al horno con verdura asada

Fruta de temporada

16

Vichyssoise

Pollo rebozado casero **s/gluten** o **pollo al horno/plancha** con ensalada variada

Fruta de temporada

17

Pasta **integral s/gluten** con sofrito de tomate casero y queso

Bacalao a la portuguesa **s/gluten** o **bacalao al horno/plancha con ensalada**

Yogur natural sin azúcar

18

Guisantes con patata y cebolla

Tortilla francesa con ensalada variada

Macedonia de fruta de temporada

19

Tricolor de verduras

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada variada

Fruta de temporada

20

Paella de verduras y pollo

Lenguado al horno con patatas y cebolla al horno

Fruta de temporada

23

Fideos **s/gluten** a la cazuela

Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada

Fruta de temporada

24

Judías verdes con dados de patata y aceite

Croquetas de pollo **s/gluten** o **pollo al horno/plancha** con ensalada variada

Yogur natural sin azúcar

25

Ensalada de alubias blancas con vegetales

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

Fruta de temporada

26

Risotto de champiñones

Merluza al horno con calabacín al horno

Macedonia de fruta de temporada

PROTEÍNA VEGETAL

27

Menestra de verduras

Garbanzos y verduras de temporada

Fruta de temporada

30

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

Salmón especiado al horno 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 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 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, nº colegiada CAT0681.

