



# SEPTIEMBRE 2024

Menú **SIN GLUTEN** : 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 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

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

*Festivos*

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

27

**PROTEÍNA VEGETAL**  
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](mailto:info@cesnut.com)

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

