



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

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2 Judías verdes con dados de patata y aceite Albóndigas vegan as a la jardinera Fruta de temporada	3 Arroz con tomate Tortilla de queso con ajo y perejil y ensalada de lechuga, maíz y tomate Yogur natural sin azúcar	4 Crema de calabacín y puerro Lentejas estofadas con verduras Macedonia de fruta de temporada	5 Pasta integral al pesto Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada	6 <i>Festivo</i>
9 Arroz a la cazuela con verduras Hamburguesa vegana con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Fruta de temporada	10 Guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural sin azúcar	11 Verduras salteadas de temporada con patata Salchichas veganas al horno/plancha con calabacín al horno Fruta de temporada	12 Sopa de verduras con fideos Alubias con pisto de verduras Macedonia de fruta de temporada	13 PROTEÍNA VEGETAL Tricolor de verduras Garbanzos estofados verduras de temporada Fruta de temporada
16 Pasta integral con salsa amatriciana s/cerdo Tortilla a la francesa con verdura asada Fruta de temporada	17 Coliflor, brócoli y patata Hamburguesa vegana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural sin azúcar	18 Arroz tres delicias s/jamón Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Macedonia de fruta de temporada	19 Sopa de verduras con fideos Lentejas guisadas con verduras Fruta de temporada	20 Crema de verduras Pizza cuatro quesos Fruta de temporada
23 <i>Festivo</i>	24 <i>¡Feliz Nochebuena!</i>	25 <i>¡Feliz Navidad!</i>	26 <i>Festivo</i>	27 <i>Festivo</i>
30 <i>Festivo</i>	31 <i>¡Feliz Nochevieja!</i>	 <p>¿Sabías que el consumo de vegetales y hortalizas debe estar presente en todas las comidas y forma parte de la base de la alimentación mediterránea? ¡En invierno la mejor manera de aumentar su ingesta es con cremas creativas y muy nutritivas!</p>		

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, nº colegiada CAT0681.


