



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

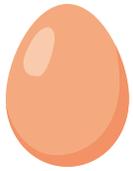
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que los huevos son fuente de aminoácidos, energía, oligoelementos esenciales y vitaminas? Incorporar el huevo a la dieta es muy beneficioso para la salud. (Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)).

1
¡Feliz año nuevo!

2
Festivo

3
Festivo



6
Día de Reyes

7
Paella **de verduras**
Salchichas veganas con hortalizas asadas
Yogur natural sin azúcar

8
Pasta **integral** con salsa de queso
Revuelto de huevos **sin jamón dulce** con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Macedonia de fruta de temporada

9
Brócoli con patata
Carbanzos con calabacín y salsa de tomate
Fruta de temporada

10
Crema de calabaza
Guisado de alubias blancas
Fruta de temporada



13
Sopa de **verduras** con fideos
Hamburguesa vegana a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Fruta de temporada

14
Lentejas salteadas con verduras
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural sin azúcar

15
Crema de calabacín y puerro
Alubias con pisto
Fruta de temporada

16
Arroz de primavera (*guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla*)
Tortilla a la francesa con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada

17 **PROTEINA VEGETAL**
Menestra de verduras
Estofado de garbanzos
Fruta de temporada



20
Arroz con salsa de tomate
Revuelto de huevo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria
Fruta de temporada

21
Crema de verduras
Salteado de garbanzos con hortalizas de temporada
Yogur natural sin azúcar

22
Coliflor, brócoli y zanahoria
Guisantes con patata y cebolla
Macedonia de fruta de temporada

23
Tricolor de verduras
Albóndigas **veganas** a la jardinera
Fruta de temporada

24
Fideuá de verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada



27
Pasta **integral** al pesto
Salchichas veganas con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Fruta de temporada

28
Crema de calabaza
Garbanzos con pisto
Yogur natural sin azúcar

29
Arroz a la cazuela con verduras
Tortilla de queso con calabacín al horno
Fruta de temporada

30
Judías verdes con dados de patata y aceite
Guisantes con tomate y cebolla caramelizada
Macedonia de fruta de temporada

31
Lentejas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Fruta de temporada



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.

