

MAYO 2025

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



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que el nombre de patata proviene de la fusión de las palabras "papa" y "batata"? La patata es un tubérculo básico en todas las cocinas del mundo, siendo uno de los alimentos más consumidos.



1

Festivo

2

Judías verdes con dados de patata y aceite

Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga

Fruta de temporada

5

Crema de calabaza

Albóndigas veganas a la jardinera

Fruta de temporada

6

Fideos a la cazuela **s/carne y con caldo vegetal**

Salchichas veganas con ensalada variada con lentejas

Yogur natural sin azúcar

7

Carbanzos y verduras de temporada

Tortilla de patata con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga

Macedonia de fruta de temporada

8

Arroz con salsa tomate

Alubias con pisto de verduras

Fruta de temporada

9

Guisantes con patata y cebolla

Tortilla de queso con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

12

Pasta **integral** con salsa amatriciana **s/carne**

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Fruta de temporada

13

Judías verdes con dados de patata y aceite

Hamburguesa vegana con patatas fritas

Yogur natural sin azúcar

14

Coliflor, brócoli y zanahoria

Lentejas salteadas con verduras

Fruta de temporada

15

Vichyssoise

Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga

Macedonia de fruta de temporada

16

Ensalada de arroz

Carbanzos estofados con espinacas

Fruta de temporada

19

Verduras salteadas de temporada con patata

Tortilla de queso con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Fruta de temporada

20

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla

Albóndigas veganas con verdura asada

Yogur natural sin azúcar

21

Pasta **integral** con salsa de queso

Revuelto de huevos **s/jamón dulce** con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Macedonia de fruta de temporada

22

Paella de verduras

Lentejas salteadas con verduras

Fruta de temporada

23

PROTEÍNA VEGETAL

Crema de calabacín y puerro

Hamburguesa de garbanzos con cebolla caramelizada

Fruta de temporada

26

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

Hamburguesa vegana con patata y cebolla al horno

Fruta de temporada

27

Menestra de verduras

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Yogur natural sin azúcar

28

Crema de calabaza

Alubias con pisto de verduras

Fruta de temporada

29

Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso

Salchichas veganas con verdura asada

Macedonia de fruta de temporada

30

Lentejas guisadas a la riojana **s/carne**

Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, cebolla 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 poderos 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.

