

MAYO 2025

Menú **SIN GLUTEN**: 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

Lenguado a la plancha con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga

Fruta de temporada

5

Crema de calabaza

Albóndigas **s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha** a la jardinera

Fruta de temporada

6

Fideos **s/gluten** a la cazuela

Halibut al horno con ensalada variada con lentejas

Yogur natural sin azúcar

7

Garbanzos 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

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

Fruta de temporada

9

Guisantes con patata y cebolla

Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

12

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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Fruta de temporada

13

Judías verdes con dados de patata y aceite

Hamburguesa mixta **s/gluten o ternera al horno/plancha** con patatas fritas

Yogur natural sin azúcar

14

Lentejas salteadas con verduras

Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz

Fruta de temporada

15

Vichyssoise

Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga

Macedonia de fruta de temporada

16

Ensalada de arroz

Salmón especiado al horno con pisto de verduras y garbanzos

Fruta de temporada

19

Verduras salteadas de temporada con patata

Pollo rebozado casero **s/gluten o pollo al horno/plancha** con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Fruta de temporada

20

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla

Lenguado con ajo y perejil con verdura asada

Yogur natural sin azúcar

21

Pasta **integral s/gluten** con salsa de queso

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

Macedonia de fruta de temporada

22

Paella de verduras

Bacalao a la plancha con ensalada variada

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)

Merluza al horno con patata y cebolla al horno

Fruta de temporada

27

Menestra de verduras

Pollo al horno/plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Yogur natural sin azúcar

28

Alubias con pisto de verduras **s/gluten o alubias salteadas con verduras**

Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

29

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

Dados de pavo al horno con verdura asada

Macedonia de fruta de temporada

30

Lentejas guisadas a la riojana

Tortilla de atún con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga

Fruta de temporada

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.

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 CATO681.