

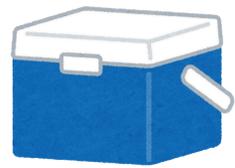


## Menú **OVOLACTOVEGETARIANO**: Escuela Lycée Français BEL AIR

PROTEÍNA VEGETAL



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2 Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla) Hamburguesa vegana con calabacín al horno Macedonia de fruta de temporada	3 Guisantes con sofrito de tomate, cebolla y <b>sin jamón</b> Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y tomate Yogur natural sin azúcar	4 Tricolor de verduras <b>Lentejas guisadas con patata</b> Fruta de temporada	5 Fideuá de verduras <b>Tortilla de queso</b> con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	6 Crema de calabaza Garbanzos con pisto Fruta de temporada
9 <i>Festivo</i>	10 Arroz con tomate <b>Tortilla de calabacín</b> con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga Yogur natural sin azúcar	11 <b>Menestra de verduras</b> Guisado de alubias blancas Macedonia de fruta de temporada	12 Crema de verduras <b>Albóndigas veganas</b> a la jardinera Fruta de temporada	13 Pasta <b>integral</b> al pesto Tortilla francesa con ensalada variada con lentejas Fruta de temporada
16 Coliflor, brócoli y patata <b>Hamburguesa vegana</b> con patatas fritas Fruta de temporada	17 <b>Crema de calabaza</b> Lentejas estofadas con verduras Yogur natural sin azúcar	18 Pasta <b>integral</b> a la napolitana <b>Tortilla de queso</b> con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada	19 Guisantes con patata y cebolla <b>Tortilla francesa</b> con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Macedonia de fruta de temporada	20 Arroz a la cazuela con verduras <b>Salchichas veganas</b> con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada
23 Ensalada de pasta <b>integral</b> con vegetales <b>Tortilla de calabacín</b> con verdura asada Fruta de temporada	24 <i>Festivo</i>	25 Paella de verduras <b>s/pollo y con caldo de verduras</b> Tortilla de patata con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Macedonia de fruta de temporada	26 <b>Judías verdes con dados de patata y aceite</b> Garbanzos y verduras de temporada Fruta de temporada	27 Vichyssoise Pizza <b>de verduras y queso</b> Helado



¿Sabías que para evitar una intoxicación alimentaria debido a los picnics de verano hay que seguir unas pautas y consejos de elaboración y transporte de la comida para comer seguros al aire libre? Las altas temperaturas pueden favorecer el crecimiento de las bacterias y ser un peligro.

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](mailto:info@cesnut.com)

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CATO681.

