

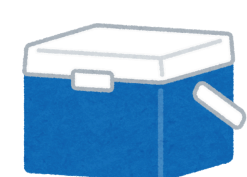


JUNIO 2025

Menú **SIN GLUTEN**: Escuela Lycée Français BEL AIR



PROTEÍNA VEGETAL



¿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.

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 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, n.º colegiada CATO681.



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2	3	4	5	6
Arroz tres delicias Bacalao con ajo y perejil con calabacín al horno Macedonia de fruta de temporada	Guisantes con sofrito de tomate, cebolla y jamón Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y tomate Yogur natural sin azúcar	Tricolor de verduras Pollo rebozado casero s/gluten o pollo al horno/plancha con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Fruta de temporada	Fideuá s/gluten de verduras Halibut a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	Crema de calabaza Garbanzos con pisto Fruta de temporada
9	10	11	12	13
<i>Festivo</i>	Arroz con tomate Pollo al horno/plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga Yogur natural sin azúcar	Guisado de alubias blancas Salmón especiado al horno con verdura asada Macedonia de fruta de temporada	Crema de verduras Dados de pavo a la jardinera Fruta de temporada	Pasta integral s/gluten al pesto Tortilla francesa con ensalada variada con lentejas Fruta de temporada
16	17	18	19	20
Coliflor, brócoli y patata Hamburguesa casera de ternera con patatas fritas Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Merluza con ajo y perejil con ensalada Yogur natural sin azúcar	Pasta integral s/gluten a la napolitana Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada	Guisantes con patata y cebolla Tortilla de atún con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Macedonia de fruta de temporada	Arroz a la cazuela con verduras Lenguado a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada
23	24	25	26	27
Ensalada de pasta integral s/gluten con vegetales Pavo al horno con verdura asada Fruta de temporada	<i>Festivo</i>	Paella de verduras con pollo Tortilla de patata con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Macedonia de fruta de temporada	Garbanzos y verduras de temporada Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Fruta de temporada	Vichyssoise Pizza prosciutto s/gluten o hamburguesa mixta con patatas fritas Helado