



NOVIEMBRE 2025

Menú: Escuela Lycée Français BEL AIR

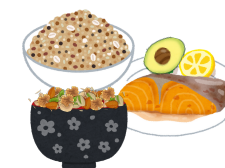


Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
3	4	5	6	7
Paella de verduras Bacalao a la portuguesa Manzana Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón	Menestra de verduras Pollo rebozado casero con ensalada de lechuga, maíz y tomate Yogur natural sin azúcar Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Macedonia Pan untado con queso fresco	Pasta integral con salsa de queso Halibut al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Naranja Manzana	Crema de calabaza y boniato Hamburguesa mixta con patatas fritas Plátano Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada
10	11	12	13	14
Sopa de pollo con fideos Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan con chocolate	Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Tortilla de atún con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz) Yogur natural sin azúcar Plátano	Brócoli con patata Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga Naranja Bocadillo de pan con queso	Garbanzos con vegetales de temporada Dados de pavo al horno con calabacín al horno Macedonia Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo	Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla) Merluza con ajo y perejil con hortalizas asadas Manzana Bocadillo de pan con queso de untar
17	18	19	20	21
Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Plátano Manzana	Fideuá de verduras Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Yogur natural sin azúcar Pan untado con queso fresco	Guisantes con patata y cebolla Lenguado al horno con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Macedonia Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo	Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera Manzana Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada	Judías verdes con dados de patata y aceite Hamburguesa de garbanzos con cebolla caramelizada Naranja Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón
24	25	26	27	28
Sopa de pollo con fideos Salmón especiado al horno con pisto de verduras y garbanzos Manzana Bocadillo de pan con queso de untar	Guisado de alubias blancas Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Yogur natural sin azúcar Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón	Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Naranja Bocadillo de pan con queso	Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Croquetas de pollo con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Macedonia Plátano	Arroz a la cazuela con verduras Bacalao con ajo y perejil con calabacín al horno Mandarina Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

La declaración de alérgenos, conforme al Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información proporcionada al consumidor, está disponible en la Dirección del Centro.
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.



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!



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° colegiada CAT0681.

