



DICIEMBRE 2025

Menú SIN GLUTEN: Escuela Lycée Français BEL AIR



Lunes - Monday

1

Pasta integral s/gluten a la napolitana

Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate

Naranja

Martes - Tuesday

2 **PROTEÍNA VEGETAL**

Crema de calabacín y puerro

Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas

Yogur natural sin azúcar

Miércoles - Wednesday

3

Arroz tres delicias

Merluza al horno con calabacín al horno

Macedonia

Jueves - Thursday

4

Crema de calabaza

Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga

Mandarina

Viernes - Friday

5

Guisantes con patata y cebolla

Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Manzana

8

Festivo

9

Arroz con tomate

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Yogur natural sin azúcar

10

Alubias con pisto de verduras s/gluten

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz

Manzana

11

Fideos s/gluten a la cazuela

Salmón especiado al horno con verdura asada

Macedonia

12

Verduras salteadas de temporada con patata

Pavo al horno con calabacín al horno

Naranja

15

Sopa de pollo con fideos s/gluten

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

Plátano

16

Garbanzos estofados con espinacas

Bacalao rebozado casero s/gluten o bacalao al horno/plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga

Yogur natural sin azúcar

17

Paella mixta

Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Macedonia

18

Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso

Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Naranja

19

Crema de verduras

Pizza prosciutto s/gluten o lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas

Fruta de temporada

22 al 31

Vacaciones de Navidad

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.

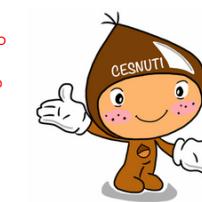
Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación.

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

El cacao proviene de una planta tropical que crece en países cálidos como Ghana, Brasil, Costa de Marfil o Indonesia. Sus frutos contienen semillas que, después de ser fermentadas y secadas, se pueden transformar en polvo de cacao o chocolate. El cacao puro contiene nutrientes como hierro, magnesio y antioxidantes naturales. Es un alimento muy apreciado en todo el mundo.



Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.
