



# DICIEMBRE 2025

Menú: Escuela Lycée Français BEL AIR



## Lunes - Monday

1

Pasta **integral** a la napolitana

Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate

Naranja

Bocadillo de pan con queso de untar

8

*Festivo*

15

Sopa de pollo con fideos

Albóndigas a la jardinera

Plátano

Bocadillo de pan con queso

## Martes - Tuesday

2

**PROTEÍNA VEGETAL**

Crema de calabacín y puerro

Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas

Yogur natural sin azúcar

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

9

Arroz con tomate

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Yogur natural sin azúcar

Mandarina

## Miércoles - Wednesday

3

Arroz tres delicias

Merluza al horno con calabacín al horno

Macedonia

Pan untado con queso fresco

10

Alubias con pisto de verduras

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

Manzana

Bocadillo de pan con queso de untar

16

Garbanzos estofados con espinacas

Bacalao rebozado casero con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga

Yogur natural sin azúcar

Mandarina

17

Paella mixta

Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Macedonia

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

22 al 31

## 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

Plátano

11

Fideos a la cazuela

Salmón especiado al horno con verdura asada

Macedonia

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

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

Pan untado con queso fresco

## Viernes - Friday

5

Guisantes con patata y cebolla

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

Manzana

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

12

Verduras salteadas de temporada con patata

Pavo al horno con calabacín al horno

Naranja

Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

19

Crema de verduras

Pizza prosciutto

Fruta de temporada

Pan con chocolate

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.



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](mailto: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.