



# DICIEMBRE 2025

Menú: **Escuela Lycée Français BEL AIR**



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1	2 <i>PROTEÍNA VEGETAL</i>	3	4	5
Pasta <b>integral</b> a la napolitana Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate Naranja Bocadillo de pan con queso de untar	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas Yogur natural sin azúcar Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón	Arroz tres delicias Merluza al horno con calabacín al horno Macedonia Pan untado con queso fresco	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Mandarina Plátano	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
8	9	10	11	12
<i>Festivo</i>	Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Yogur natural sin azúcar Mandarina	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	Fideos a la cazuela Salmón especiado al horno con verdura asada Macedonia Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce	Verduras salteadas de temporada con patata Pavo al horno con calabacín al horno Naranja Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada
15	16	17	18	19
Sopa de pollo con fideos Albóndigas a la jardinera Plátano Bocadillo de pan con queso	Garbanzos estofados con espinacas Bacalao rebozado casero con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga Yogur natural sin azúcar Mandarina	Paella mixta Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Macedonia Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo	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	Crema de verduras Pizza prosciutto Fruta de temporada Pan con chocolate

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 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 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.



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, n° colegiada CAT0681.

