ENERO 2026

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

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 al 7 Vacaciones de Navidad			8 Pasta **integral** s/gluten con sofrito de tomate casero y queso Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Naranja	9 Judías verdes con dados de patata y aceite Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y tomate Manzana
12 Sopa de pollo con fideos s/gluten Salmón especiado al horno con verdura asada Mandarina	13 Garbanzos con vegetales de temporada Pollo rebozado casero s/gluten o pollo al horno/plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Yogur natural sin azúcar	14 Crema de calabacín y puerro Albóndigas s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha a la jardinera Macedonia	15 Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla) Halibut con ajo y perejil con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Manzana	16 Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Tortilla de atún con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz) Naranja
19 Crema de calabaza y boniato Dados de pavo al horno con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Mandarina	20 Guisado de alubias blancas Lenguado a la portuguesa s/gluten o bacalao al horno/plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Yogur natural sin azúcar	21 Fideuá s/gluten de verduras Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas Naranja	22 PROTEÍNA VEGETAL Coliflor, brócoli y patata Estofado de garbanzos Macedonia	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada variada con lentejas Manzana
26 Sopa de pollo con fideos s/gluten Merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Plátano	27 Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Yogur natural sin azúcar	28 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa casera de ternera con cebolla caramelizada Macedonia	29 Arroz a la cazuela con verduras Salmón especiado al horno con hortalizas asadas Naranja	30 Guisantes con sofrito de tomate, cebolla y jamón Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga Mandarina

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.

Las frutas como la naranja, la mandarina, el pomelo y el kiwi aportan más beneficios cuando se consumen enteros, ya que conservan la vitamina C, la fibra y otros nutrientes que se pierden en forma de zumo. Entre les verduras ricas en vitamina C destaca el tomate, fácilmente incorporable a las comidas diarias. Escoger frutas y verduras enteras ayuda a mantener una alimentación más completa y equilibrada.

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, nº colegiada CAT0681.