NOVIEMBRE 2026

Menú: **Escuela Lycée Français BEL AIR**

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2 Festivo	3 Pasta **integral** a la napolitana Tortilla de patata con **ensalada de lechuga, zanahoria y tomate** Yogur natural sin azúcar Mandarina	4 PROTEÍNA VEGETAL Crema de verduras y legumbres Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas Naranja Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón	5 Arroz tres delícias Salmón especiado al horno con **ensalada de pepino, aceitunas y lechuga** Manzana Plátano	6 Alubias con pisto de verduras Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate Macedonia Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce
9 Sopa de pollo con fideos **integrales** Bacalao a la portuguesa con verduras asadas Plátano Bocadillo de queso en loncha semicurado	10 Paella de verduras Pavo al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Yogur natural sin azúcar Manzana	11 PROTEÍNA VEGETAL Verduras salteadas de temporada con patata Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Mandarina Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo	12 Estofado de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Macedonia Palitos de pan con queso fresco y manzana	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas a la jardinera con **ensalada de lechuga, zanahoria y tomate** Naranja Plátano
16 Guisantes con patata y cebolla Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate Mandarina Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón	17 Arroz con tomate Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con **ensalada de pepino y tomate** Yogur natural sin azúcar Pera	18 PROTEÍNA VEGETAL Guisado de alubias blancas Hamburguesa de verduras con ensalada de lechuga, tomate y olivas Plátano Palitos de pan con queso fresco y manzana	19 Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Naranja Manzana	20 Coliflor con bechamel gratinada Butifarra de cerdo a la plancha con cebolla caramelizada Macedonia Bocadillo de queso en loncha semicurado
23 Sopa de pollo con fideos **integrales** Dados de pavo a la jardinera con verduras asadas Mandarina Plátano	24 Lentejas estofadas con verduras Halibut con ajo y perejil con ensalada variada Yogur natural sin azúcar Manzana	25 PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata Garbanzos y verduras de temporada Macedonia Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo	26 Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla) Tortilla francesa con **ensalada de pepino, aceitunas y lechuga** Manzana Bocadillo de queso fresco	27 Crema de calabaza Barritas de merluza con **ensalada de lechuga, zanahoria y tomate** Naranja Pan con chocolate
30 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta con ensalada variada Manzana Bocadillo de queso en loncha semicurado				

¿Sabías que las pipas de calabaza, tostadas y sin sal añadida, pueden ser un complemento saludable para nuestras comidas y meriendas? Son pequeñas, crujientes y aportan proteínas, grasas saludables, fibra y minerales como el magnesio. Además, ¡son una forma deliciosa de aprovechar la calabaza al máximo!

1 Cereales que contienen gluten · 2 Crustáceos · 3 Huevos · 4 Pescado · 5 Cacahuete · 6 Soja · 7 Leche y derivados
8 Frutos secos de cáscara · 9 Apio · 10 Mostaza · 11 Granos de sésamo · 12 Anhídrido sulfuroso y sulfitos · 13 Altramuces · 14 Moluscos

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

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n° colegiada CAT0681.