NOVIEMBRE 2026

Menú **OVOLACTEOVEGETARIANO:** 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	4 PROTEÍNA VEGETAL Crema de verduras y legumbres Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas Naranja	5 Arroz tres delícias s/jamón dulce Tortilla francesa con **ensalada de pepino, aceitunas y lechuga** Manzana	6 Menestra de verduras Alubias con pisto de verduras Macedonia
9 Sopa de verduras con fideos **integrales** Lentejas guisadas con verduras Plátano	10 Paella de verduras Tortilla de patata con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Yogur natural sin azúcar	11 PROTEÍNA VEGETAL Verduras salteadas de temporada con patata Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Mandarina	12 Estofado de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Macedonia	13 Crema de puerro y zanahoria Albóndigas veganas a la jardinera con **ensalada de lechuga, zanahoria y tomate** Naranja
16 Guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y tomate Mandarina	17 Arroz con tomate Garbanzos y verduras de temporada Yogur natural sin azúcar	18 PROTEÍNA VEGETAL Guisado de alubias blancas Hamburguesa de verduras con ensalada de lechuga, tomate y olivas Plátano	19 Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso Tortilla de patata con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Naranja	20 Coliflor con bechamel gratinada Lentejas salteadas con patatas Macedonia
23 Sopa de verduras con fideos **integrales** Alubias blancas estofadas con espinacas Mandarina	24 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada variada Yogur natural sin azúcar	25 PROTEÍNA VEGETAL Brócoli con patata Garbanzos y verduras de temporada Macedonia	26 Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla) Tortilla francesa con **ensalada de pepino, aceitunas y lechuga** Manzana	27 Crema de calabaza Salchichas veganas con **ensalada de lechuga, zanahoria y tomate** Naranja
30 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa de garbanzos con ensalada variada Manzana				

¿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 ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación.
Todos los platos se cocinan con aceite de oliva.
Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene carne ni pescado o posibles trazas.
Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin carne ni pescado o posibles trazas. En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de carne y pescado.

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.