NOVIEMBRE 2026

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

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2 Festivo	3 Pasta **integral** s/gluten 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 Salmón especiado al horno con **ensalada de pepino, aceitunas y lechuga** Manzana	6 Alubias con pisto de verduras s/gluten Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate Macedonia
9 Sopa de pollo con fideos **integrales** s/gluten Bacalao a la portuguesa s/gluten o bacalao al horno/plancha con verduras asadas Plátano	10 Paella de verduras Pavo al horno 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 a la jardinera s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha con **ensalada de lechuga, zanahoria y tomate** Naranja
16 Guisantes con patata y cebolla Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate Mandarina	17 Arroz con tomate Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con **ensalada de pepino y tomate** Yogur natural sin azúcar	18 PROTEÍNA VEGETAL Guisado de alubias blancas Hamburguesa de garbanzos con ensalada de lechuga, tomate y olivas Plátano	19 Pasta **integral** s/gluten con sofrito de tomate casero y queso Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Naranja	20 Coliflor gratinada con queso s/bechamel Butifarra de cerdo a la plancha s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha con cebolla caramelizada Macedonia
23 Sopa de pollo con fideos **integrales** s/gluten Dados de pavo a la jardinera con verduras asadas Mandarina	24 Lentejas estofadas con verduras Halibut con ajo y perejil 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 Merluza al horno con **ensalada de lechuga, zanahoria y tomate** Naranja
30 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta s/gluten o ternera al horno/plancha 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.
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.

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.