

CONSEJILLOS

Ahora en navidades nos relajamos un poco con la alimentación infantil pero hay que saber que los refrescos azucarados o no, no son aconsejables para los niños.

La razón estriba en que el azúcar que se usa en su preparación u otro endulzante hacen de esta bebida un alimento de lenta digestión, si le sumamos el anhídrido carbónico que suelen tener, colorantes, estabilizantes y saborizantes a digerir no podemos extrañarnos de que no tengan hambre a las horas de comer. Son mejores los zumos naturales o el agua, que está muy buena.



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



COMENTARIOS

Los alérgenos que pudieran contener los platos de este menú, así como su composición completa y la forma de elaboración, está a su disposición en la secretaría del centro.

MENÚ

Diciembre 2016

GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papila de cereales con leche / Zumo y bizcochos o galletas 15161 con leche y cacao

COMENTARIOS / NOTES

Todavía no les damos huevo, ténganlo en cuenta en las cenas si ya lo han introducido en su dieta. Cuando hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado a su hijo/a.

JUEVES / THURSDAY 1	VIERNES / FRIDAY 2	LUNES / MONDAY 5	MARTES / TUESDAY 6	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7
Puré patata 3/4 y espinacas 1/4 con magro de cerdo / Sopa de picadillo con arroz y filete de lomo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur y zumo.	Crema de calabaza 2/4, patata 1/4 y espinacas 1/4 con merluza/ Crema de calabaza y Filete de merluza al horno con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera./ Judías verdes con patata cocida cortado y albóndigas desmenuzadas con tomate frito. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Fiesta de la Constitución.	Crema de arroz 3/4 y zanahorias 1/4 con pollo / Sopa de arroz y gambas y pollo en pepitoria deshuesado y desmenuzado con puré de patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 8	VIERNES / FRIDAY 9	LUNES / MONDAY 12	MARTES / TUESDAY 13	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14
Fiesta de la Inmaculada Concepción.	Día no lectivo, sin custodia.	Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con bacalao./ Patatas con bacalao chafadas y filete de emperador a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Cocido desgrasado y triturado/ o sopa de cocido y garbanzos chafados y con carne de pollo y ternera cortada a tijera. Flan y zumo	Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con pavo./ Paella con extra de pollo y platín con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 15	VIERNES / FRIDAY 16	LUNES / MONDAY 19	MARTES / TUESDAY 20	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21
Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y zanahorias 1/4 con magro/ Patatas con carne chafadas y empanadillas de atún con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabaza 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con ternera/ Menestra de verduras y filete ruso desmenuzado con daditos de tomate natural. Yogur y zumo.	Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con pollo / Macarrones boloñesa cortados a tijera y muslo de pollo en salsa con zanahorias baby. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de arroz 2/4 con judías verdes 1/4 y patata 1/4 con magro de cerdo./ Sopa marinera con arroz y filete de lomo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Natillas y zumo.	Puré de patata 2/4 , espinacas 1/4 y calabaza 1/4 con ternera / Patatas con carne chafadas y loncha de York con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 22	VIERNES / FRIDAY 23	LUNES / MONDAY 26	MARTES / TUESDAY 27	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28
Puré de verduras de hoja verde 1/2 y calabaza 1/2 con pavo /Crema de zanahorias y chuleta de pavo al horno cortada a tijera con chiquiensalada. Postre sorpresa navideño.	Crema de zanahoria 5/6 y puñado de judías blancas 1/6 con merluza/ Judías blancas chafadas filete de merluza a la plancha con daditos de tomate. Flan y zumo	Puré de patata 1/2 y zanahoria 1/2 con magro de cerdo/ Arroz blanco con tomate y salchichas Frankfurt cortadas a rodajitas . Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de guisantes 3/5, calabacín 1/5 y nabo 1/5 ,con magro de cerdo/ Guisantes con jamón chafados y libritos de lomo con chiquiensalada. Yogur y zumo	Puré de zanahorias 3/5, acelgas 1/5 y calabaza 1/5 con pollo / Puré de patata con visita de espinacas y muslito de pollo guisado desmenuzado con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas
JUEVES / THURSDAY 29	VIERNES / FRIDAY 30			
Crema de calabacín 2/4, espinacas 1/4 y judías verdes ¼ con merluza /Tallarines con tomate con boloñesa y merluza en salsa con verduritas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de lentejas 2/4, patata 1/4 , y zanahoria 1/4. con pavo. / Lentejas a la campesina y loncha de york cortada a tijera con daditos de tomate. Natillas y zumo			

COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

- Papilla de frutas con cereales / Flan o natillas y zumo
- Fiambre de pavo, de York o de queso suave con pan de molde y zumo o leche