

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 todos los platos de este menú, así como el listado de ingredientes y su proceso de elaboración, se encuentran a su disposición en la secretaría del centro.

MENÚ

Diciembre 2016

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	6	11%
Frutas y verduras	30	53%
Hortalizas y legumbres	11	19%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	7	12%
Pasta y arroz	7	12%
Huevos	2	4%

MENÚ GENERAL

Desayunos:

Zumo de piña o naranja , canapé de fiambre, leche con cacao y a elegir: cereales, galletas con mermelada o bizcochos. El jueves 22 también churros.

Pan.

Todas las raciones de comida se consideran con 40 grs. de pan.

Variantes para celíacos:

Crocante y *Kentucky* significa rebozado con harina de maíz. Barra y asterisco es variante para ellos. Cuando hay dos menús sin (*) el segundo es para el primer turno

Ensaladas: 1: lechuga, tomate, cebolla y pepino. 2: tomate y maíz. 3: como la 1 sin tomate. 4: lechuga, maíz y piña. 5: tomate, atún y zanahoria rallada.

JUEVES / THURSDAY 1	VIERNES / FRIDAY 2	LUNES / MONDAY 5	MARTES / TUESDAY 6	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7
Sopa de picadillo/* arroz. Filetes de lomo plancha c/ puré de patata. Fruta del tiempo y leche. M. Queso y zumo.	Crema de calabaza, patatas y espinacas. Filete de merluza al horno c/ ensalada 4. Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.	Judías verdes con patata y tomate frito. Albóndigas salsa /*sin harina y Poc. arroz. Fruta del tiempo y leche. M. Fiambre de pavo y zumo.	Día de la Constitución. Fiesta nacional.	Sopa de arroz y gambas. Chuletas de pavo a la plancha c/ ens. 5. Fruta del tiempo y leche. M. Chorizo y zumo.
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.	Patatas con bacalao. Fil. de emperador a la plancha c/ ens. 1. Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.	Sopa de cocido. Garbanzos con verduras y carne. Flan con nata y zumo. M. Foie-gras y leche.	Paella de pollo y gambas. Tortilla a la paisana con ensalada 2. Fruta del tiempo y leche. M. Queso y zumo.
JUEVES / THURSDAY 15	VIERNES / FRIDAY 16	LUNES / MONDAY 19	MARTES / TUESDAY 20	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21
Patatas con carne. Empanadillas de atún con ensalada 5. Natillas y zumo. M. Jamón de York y leche.	Menestra de verduras. Hamburguesas /* Fil. rusos Pat. fritas. Fruta del tiempo y leche. M. Fiambre de pavo y zumo.	Macarrones con tomate/*Espaguetis «cel» Pollo en salsa con zanahorias baby. Fruta del tiempo y leche. M. Chorizo y zumo.	Sopa marinera. Lomo de cerdo plancha c/ puré de Pat. Yogur y zumo. M. Salchichón y zumo.	Patatas guisadas con costillas. Fil. de merluza salsa verde/*plancha c/ verduras Fruta del tiempo y leche. M. Foiegrás y zumo.
JUEVES / THURSDAY 22	VIERNES / FRIDAY 23	LUNES / MONDAY 26	MARTES / TUESDAY 27	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28
Crema de zanahorias c/ picatostes. Chuletas de pavo al horno con Ens. 4 Postre sorpresa navideño y batidos. <i>Se dan las vacaciones de navidad a las 15:00.</i>	Judías blancas con chorizo / Crema de calabaza con visita de espinacas. Calamares a la romana con Ens. 1 Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.	Arroz con tomate frito. Huevos y salchichas Frankfurt. Fruta del tiempo y leche. M Chopped y zumo.	Guisantes con jamón. Libritos de lomo/* lomo a la plan. y Ens. 5 Natillas y zumo. M. Fiambre de pavo y leche.	Puré de patatas con visita de espinacas. Muslitos de pollo al horno con Ens.4. Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.
JUEVES / THURSDAY 29	VIERNES / FRIDAY 30		LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Tallarines /*Macarrones «cel» carbonara. Merluza en salsa de gambas c/ verd. Fruta del tiempo y leche. M. Chorizo y zumo.	Lentejas a la campesina. Croquetas de jamón con ensalada 3. Fruta del tiempo y leche. M. Crema de cacao y zumo.		Puré de patata con leche Filete de merluza a la plancha y Ens. 3 Yogur y zumo	Crema de sémola de maíz y verdura Pollo a la plancha y patata hervida Manzana y leche
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY		
Guiso de verduras con base de patata Filete de pavo y ensalada 3 Yugur y zumo	Arroz blanco Jamón de York a la plancha y patata hervida Manzana y zumo	Crema de zanahorias Tortilla a la francesa y ensalada 3 Yogur y zumo	ALTERNATIVO	