

CONSEJILLOS

No es bueno cambiar la comida servida, por otra que al niño le guste más. Conviene mejor pactar para que coman algo de ese plato, aunque solo sea una pequeña cantidad.

Puede compensarse la dieta, después, con el segundo plato o el postre. Habremos conseguido que entienda que comer no es un juego y que, en este tema, la última palabra es de los adultos.

Conviene pactar también esto con los abuelos y los tíos, que a veces son "demasiado buenos".



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

Enero 2017



GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papila de cereales con leche / Zumo y bizcochos o galletas 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.

LUNES / MONDAY 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
<p>Puré patata 3/4 y espinacas 1/4 con pollo./ Puré de patatas con visita de espinacas y muslito de pollo al horno cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Puré de lentejas 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo./ Lentejas con chorizo picado y croquetas de jamón con daditos de tomate natural. Flan y zumo.</p>	<p>Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo./ Sopa marinera y lomo de cerdo plancha con bolita de puré de patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas</p>	<p>Crema de calabaza 2/4 patata 1/4 y zanahorias 1/4 con merluza. / Crema de calabaza y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Yogur y zumo.</p>	<p>Fiesta de Reyes.</p>
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
<p>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.</p>	<p>Puré de verduras de hoja verde 3/4 y zanahorias con ternera./ Menestra de verduras y filetes rusos desmenuzados con chiquiensalada. Flan y zumo.</p>	<p>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 daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Cocido desgrasado y triturado/ o sopa de cocido y garbanzos chafados y con carne de pollo y ternera cortada a tijera. Yogur y zumo.</p>	<p>Purés 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.</p>
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
<p>Crema de arroz 1/2 y zanahorias 1/2 con pavo./ Arroz blanco con tomate frito y salchichas Frankfurt en rodajitas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Puré de patata 2/4 , espinacas 1/4 y calabaza 1/4 con atún. / Timbal de patata con verduras y queso y empanadillas de atún con daditos de tomate. Flan y zumo.</p>	<p>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.</p>	<p>Puré de calabaza 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Judías pintas con arroz y loncha de York cortada a tijera con daditos de tomate natural. Yogur y zumo.</p>	<p>Puré de zanahoria 1/2, espinacas 1/4 y patata 1/4 con magro de cerdo. /Crema de zanahorias y chuleta de pavo al horno cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
<p>Puré de judías verdes ½, calabacín ¼ y patata ¼ con ternera./ Judías verdes con tomate y albóndigas desmenuzadas con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Crema de arroz ½ y zanahoria ½ con pollo./ Sopa de arroz y gambas y pollo asado con patatas panaderas. Flan y zumo.</p>	<p>Puré de patata 1/2 y calabaza 1/2 con merluza./ Patatas con sepia picada y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>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.</p>	<p>Puré de zanahorias 3/5, acelgas 1/5 y calabaza 1/5 con pollo. / Fideua con extra de pollo y gambas con platín de daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>
LUNES / MONDAY 30	MARTES / TUESDAY 31			
<p>Puré de calabaza 2/4 con judías verdes 1/4 y patata 1/4 con magro de cerdo./ Sopa de picadillo con arroz y filete de lomo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Puré de espinacas 2/4, patata 1/4 , y zanahoria 1/4. con pollo. / Canelones gratinados y pollo Kentucky desmenuzado con daditos de tomate. Flan y zumo.</p>			

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