

# 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 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

· · · Enero 2017 · · ·

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	9	14%
Frutas y verduras	32	51%
Hortalizas y legumbres	12	19%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	8	13%
Pasta y arroz	7	11%
Huevos	3	5%

# 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 rebozadoc on 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.

LUNES / MONDAY 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
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.	Lentejas con chorizo. Croquetas de jamón con ensalada 3. Fruta del tiempo y leche. M. Crema de cacao y zumo.	Sopa marinera con arroz. Lomo de cerdo plancha c/ puré de Pat. Yogur y zumo. M. Salchichón y leche.	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.	Día de Reyes. Fiesta nacional.
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
Paella de pollo y gambas. Tortilla de jamón y queso c/ ensalada 2. Fruta del tiempo y leche. M. Queso y zumo.	Menestra de verduras. Hamburguesas /* Fil. rusos Pat. fritas. Fruta del tiempo y leche. M. Fiambre de pavo y zumo.	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.	Spaguetis /*Macarrones «cel» carbonara. Merluza en salsa de gambas c/ verd. Fruta del tiempo y leche. M. Chorizo y zumo.
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
Arroz con tomate frito. Huevos y salchichas Frankfurt. Fruta del tiempo y leche. M Chopped y zumo.	Timbal de patata con verduras y queso Empanadillas de atún con ensalada 5. Natillas y zumo. M. Jamón de York y leche.	Macarrones con tomate/*Espaguetis «cel» Pollo en salsa con zanahorias baby. Fruta del tiempo y leche. M. Chorizo y zumo.	Judías pintas con arroz/ Crema de calabaza con visita de espinacas. Calamares a la romana con Ens. 1 Fruta del tiempo y leche. M. Quesoy zumo.	Crema de zanahorias c/ picatostes. Chuletas de pavo al horno con Ens. 4 Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
Judías verdes con patata y tomate frito. Albóndigas salsa /*sin harina y. arroz. Fruta del tiempo y leche. M. Fiambre de pavo y zumo.	Sopa de arroz y gambas. Pollo asado con patatas panadera. Fruta del tiempo y leche. M. Chorizo y zumo.	Patatas con sepia y gambas. Fil. de merluza salsa verde/*plancha c/ verduritas Fruta del tiempo y leche. M. Foiegrás y zumo.	Guisantes con jamón. Libritos de lomo/* lomo a la plan. y Ens. 5 Natillas y zumo. M. Fiambre de pavo y leche.	Fideua con pollo y gambas Tortilla de atún con ensalada 4 Fruta del tiempo y leche. M. Salchicón y zumo.
LUNES / MONDAY 30	MARTES / TUESDAY 31		LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Sopa de picadillo/* arroz. Filetes de lomo plancha c/ puré de Pat. Fruta del tiempo y leche. M. Queso y zumo.	Canelones gratinados Pollo <i>Kentucky</i> con ensalada 3 Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York 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