

CONSEJILLOS

El pastelito

Es muy cómodo darle al niño para la hora del recreo, un pastelito o bollería envasada. En cambio, es más sano para sus dientes, para su dieta y para que coma bien a la hora de la comida, otros alimentos como: fruta, un pequeño bocadillo o sándwich, batidos, zumos, un puñadito de frutos secos pelados o una zanahoria pelada y lavada.

Deje el pastelito para una celebración; premiarle por algo bien hecho, por ejemplo.



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.



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. La chiquiensalada es lechuga y tomate más picado de lo normal con pizca de sal y aceite de oliva.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1	JUEVES / THURSDAY 2	VIERNES / FRIDAY 3	LUNES / MONDAY 6	MARTES / TUESDAY 7
Puré patata 3/4 y espinacas 1/4 con pollo./ Puré de patatas con visita de espinacas y muslito de pollo al horno deshuesado con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo./ Sopa de picadillo sin huevo y Fil. de lomo a la plancha cortado a tijera con bolita de puré de patata. Flan y zumo.	Puré de lentejas 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo./ Lentejas con chorizo muy picado y croquetas de jamón con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con pavo. / Macarrones boloñesa cortados a tijera y magro de pavo muy cortadito con daditos de tomate natural. Yogur y zumo.	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. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8	JUEVES / THURSDAY 9	VIERNES / FRIDAY 10	LUNES / MONDAY 13	MARTES / TUESDAY 14
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.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y zanahorias con ternera./ Menestra de verduras y filetes rusos desmenuzados con chiquiensalada. Flan y zumo.	Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con magro de cerdo./ Patatas con costillas deshuesadas y chafadas y loncha de York cortada tijera con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 2/4, espinacas 1/4 y judías verdes 1/4 con merluza. /Tallarines con tomate con boloñesa y Fil de merluza a la plancha con verduritas. Yogur y zumo.	Cocido desgrasado y triturado./ Sopa de cocido y garbanzos chafados con carne de ternera cortada a tijera y chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15	JUEVES / THURSDAY 16	VIERNES / FRIDAY 17	LUNES / MONDAY 20	MARTES / TUESDAY 21
Puré de espinacas 2/5, patata1/4 , y zanahoria 2/5. con pavo. / Canelones gratinados y magro de pavo muy cortado con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	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. Flan y zumo.	Puré de arroz 3/5 con patata 2/5 con pollo./ Paella con extra de pollo y daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Día festivo.	Puré de judías verdes 1/2, calabacín 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Judías verdes con tomate y albóndigas desmenuzadas con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22	JUEVES / THURSDAY 23	VIERNES / FRIDAY 24	LUNES / MONDAY 27	MARTES / TUESDAY 28
Puré de guisantes 3/5, calabacín 1/5 y nabo1/5 con magro de cerdo./ Guisantes con jamón chafados y libritos de lomo muy cortados con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías blancas 2/5 y zanahoria 3/5 con pollo./ Judías blancas ligeras y pollo asado deshuesado y desmenuzado con patatas panaderas. Flan y zumo.	Puré de patata 1/2 y calabaza 1/2 con merluza./ Patatas con sepia muy picada y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabaza 3/5, acelgas 1/5 y espinacas 1/5 con pollo. / Fideuá con extra de pollo y gambas y con daditos de tomate. Yogur y zumo.	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.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29	JUEVES / THURSDAY 30	VIERNES / FRIDAY 31		
Puré de espinacas 2/5 y patata 3/5 con pollo./ Tallarines a la boloñesa y muslo de pollo asado desmenuzado y daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 1/2 y zanahoria 1/2 con ternera./ Carne guisada con patatas, cortada a tijera y palitos de merluza con chiquiensalada. Flan y zumo.	Puré de judías verdes 2/5, patata 2/5 y nabo 15 con pavo./ Trocito de pizza de jamón y queso a bocaditos y redondo de pavo en salsa y daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.		

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