

# CONSEJILLOS

Cada vez hay más preparados para el desayuno a base de copos de cereales. Esto es muy sano pues aportan hidratos de carbono de calidad y fibra.

No obstante para hacerlos más apetecibles algunas marcas los presentan saturados de azúcar, miel o chocolate. Esto ya no es tan bueno pues se aportan calorías a la dieta de manera indiscriminada que llenan el estómago con lo que se disminuye la ingesta de nutrientes de calidad.

Los cereales con chocolate, o bañados en miel o azúcar **son una golosina** y como tal deben ser consumidos.

Por cierto la miel es básicamente agua y azúcar, pese a lo que diga la publicidad.

.....



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

Febrero 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.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1	JUEVES / THURSDAY 2	VIERNES / FRIDAY 3	LUNES / MONDAY 6	MARTES / TUESDAY 7
Puré de lentejas 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo./ Lentejas con chorizo muy picado y croquetas de bacalao 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 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 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.	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
Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con pollo./ Paella con extra de pollo y daditos de tomate natural. 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.	Purés 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/ o sopa de cocido y garbanzos chafados y 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 2/4, patata 1/4, y zanahoria 1/4. 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.	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 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. Yogur y zumo.	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 nabo 1/5 con magro de cerdo./ Guisantes con jamón chafados y libritos de lomo con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 1/2 y zanahoria 1/2 con pollo./ Sopa de arroz y gambas y pollo asado con patatas panaderas. Flan y zumo.	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.	Puré de zanahorias 3/5, acelgas 1/5 y calabaza 1/5 con pollo. / Fideua con extra de pollo y gambas con daditos de tomate. Yogur y zumo.	Puré de calabaza 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Judías blancas desgrasadas y loncha de York cortada a tijera con 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