



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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.

.....

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

Febrero 2017

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	8	13%
Frutas y verduras	36	60%
Hortalizas y legumbres	10	17%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	8	13%
Pasta y arroz	10	17%
Huevos	4	7%

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Tel. 916083258. T/Fax 916084289 E-mail: khalilgibran@telefonica.net www.colegiokhalilgibran.es

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:

Crocante y *Kentucky* significa rebozadoc on harina de maíz. Barra y asterisco es variante para celíacos. 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.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1	JUEVES / THURSDAY 2	VIERNES / FRIDAY 3	LUNES / MONDAY 6	MARTES / TUESDAY 7
Lentejas con chorizo. Croquetas de bacalao/ * Loncha de York a la plancha con ensalada 5. Fruta del tiempo y leche. M. Crema de cacao y zumo.	Sopa de picadillo /*con arroz. Lomo de cerdo plancha c/ puré de Pat. Fruta del tiempo y leche. M. Salchichón y zumo.	Patatas con sepia y gambas. Muslitos de pollo al horno con Ens.1. Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.	Macarrones con tomate y chorizo/*Espaguetis «cel» Tortilla de jamón y queso con ensalada 2. Fruta del tiempo y leche. M. Chorizo y zumo.	Crema de calabaza y espinacas. Filete de emperador a la plancha c/ ensalada 4. Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8	JUEVES / THURSDAY 9	VIERNES / FRIDAY 10	LUNES / MONDAY 13	MARTES / TUESDAY 14
Paella de pollo y gambas. San Jacobo c/ ensalada 2. Fruta del tiempo y leche. M. Queso y zumo.	Menestra de verduras. Hamburguesas /* Fil. rusos Pat. fritas. Natillas y zumo. M. Fiambre de pavo y leche.	Patatas con costillas. Huevos a la flamenca con guarnición. Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.	Spaguettis carbonara /*Macarrones «cel» carbonara . Pollo en salsa con zanahorias baby. Fruta del tiempo y leche. M. Chorizo y zumo.	Sopa de cocido. Garbanzos con verduras y carne. Fruta del tiempo y leche. M. Foie-gras y zumo.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15	JUEVES / THURSDAY 16	VIERNES / FRIDAY 17	LUNES / MONDAY 20	MARTES / TUESDAY 21
Canelones gratinados/ *Pasta rizada con verduras «cel» a la bolonesa. Filete de merluza rebozado c/ ensalada 3. Fruta del tiempo y leche. M. Quesitos y zumo.	Sopa de picadillo/* arroz. Filetes de lomo plancha c/ ensalada 1. Flan con nata y zumo. M. . Jamón de York y leche.	Arroz con tomate frito. Huevos y salchichas Frankfurt. Fruta del tiempo y leche. M Chopped y zumo.	Crema de zanahorias c/*sin picatostes. Chuletas de pavo al horno con Ens. 4 Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo.	Judías verdes con patata y tomate frito. Albóndigas salsa /*sin harina y arroz. Fruta del tiempo y leche. M. Fiambre de pavo y zumo.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22	JUEVES / THURSDAY 23	VIERNES / FRIDAY 24	LUNES / MONDAY 27	MARTES / TUESDAY 28
Guisantes con jamón. Libritos de lomo/* lomo a la plan. y Ens. 5 Natillas y zumo. M. Fiambre de pavo y leche.	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.	Fideua con pollo y gambas Tortilla de atún con ensalada 4 Fruta del tiempo y leche. M. Salchichón y zumo.	Judías blancas con chorizo/ Crema de patata con visita de espinacas. Calamares a la romana/* plancha c/ Ens. 1 Fruta del tiempo y leche. M. Queso y zumo.
			LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
			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 Yogur 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