

# 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 sandwich, 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 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

•• Marzo 2017 ••

| TIPO                   | VECES | PORCENTAJE |
|------------------------|-------|------------|
| Fritos                 | 8     | 12%        |
| Frutas y verduras      | 40    | 61%        |
| Hortalizas y legumbres | 12    | 18%        |



| TIPO              | VECES | PORCENTAJE |
|-------------------|-------|------------|
| Pescado y marisco | 8     | 12%        |
| Pasta y arroz     | 9     | 14%        |
| Huevos            | 4     | 6%         |

# 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  |
|--|--|---|---|---|
| Patatas con bacalao.<br>Muslitos de pollo al horno con Ens.1.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Jamón de York y zumo.   | Sopa castellana/*con arroz.<br>Lomo de cerdo plancha c/ puré de Pat.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Salchichón y zumo.   | Lentejas con chorizo.<br>Croquetas de jamón/* Loncha de York a la plancha con ensalada 5.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Crema de cacao y zumo. | Macarrones con tomate y chorizo/*Espaguetis «cel» San Jacobo c/ ensalada 2.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Chorizo y zumo.                        | Crema de calabaza y espinacas.<br>Filete de emperador a la plancha c/ ensalada 4.<br>Natillas y zumo.<br>M. Jamón de York y leche.            |
| MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8  | JUEVES / THURSDAY 9  | VIERNES / FRIDAY 10   | LUNES / MONDAY 13   | MARTES / TUESDAY 14   |
| Arroz blanco con tomate<br>Huevos fritos y salchichas Frankfurt.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Chorizo y zumo.  | Menestra de verduras.<br>Hamburguesas /* Fil. rusos Pat. fritas.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Fiambre de pavo y zumo.  | Patatas con costillas.<br>Calamares a la romana con ensalada 2.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Jamón de York y zumo.                            | Espaguetis carbonara /*Macarrones «cel» carbonara .<br>Pollo en salsa con zanahorias <i>baby</i> .<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Chorizo y zumo. | Sopa de cocido.<br>Garbanzos con verduras y carne.<br>Yogur y zumo.<br>M. Foie-gras y leche.  |
| MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15   | JUEVES / THURSDAY 16   | VIERNES / FRIDAY 17   | LUNES / MONDAY 20   | MARTES / TUESDAY 21   |
| Canelones gratinados/ *Pasta rizada con verduras «cel» a la boloñesa.<br>Filete de merluza rebozado c/ ensalada 3.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Quesitos y zumo. | Ensalada mixta con huevo y atún<br><i>Comida típica irlandesa e inglesa</i><br><i>Shepherd's Pie</i> ***<br>Gelatina de kiwi y zumo de manzana.<br>M. Jamón de York y leche. | Paella de pollo y gambas.<br>Tortilla de jamón y queso con ensalada 2.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Queso y zumo.                             | Día festivo.  | Judías verdes con patata y tomate frito.<br>Albóndigas salsa /*sin harina y arroz.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Fiambre de pavo y zumo. |
| MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22   | JUEVES / THURSDAY 23   | VIERNES / FRIDAY 24   | LUNES / MONDAY 27   | MARTES / TUESDAY 28   |
| Guisantes con jamón.<br>Libritos de lomo/* lomo a la plan. y Ens. 5<br>Yogur y zumo.<br>M. Fiambre de pavo y leche.  | Judías blancas con chorizo.<br>Huevos rellenos de atún con ensalada 1.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M Chopped y zumo.   | Patatas con sepia y gambas.<br>Fil. de merluza salsa verde/*plancha c/ verduritas.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Foie-gras y zumo.             | Fideuá con pollo y gambas<br>Tortilla de atún con ensalada 1.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Salchichón y zumo.                                   | Crema de zanahorias c/*sin picatostes.<br>Chuletas de pavo al horno con ensalada 4<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Jamón de York y zumo.   |
| MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29   | JUEVES / THURSDAY 30   | VIERNES / FRIDAY 31   | LUNES / MONDAY  | MARTES / TUESDAY  |
| Tallarines a la boloñesa.<br>Muslos de pollo asado con ensalada 4.<br>Yogur y zumo.<br>M. Chorizo y leche.   | Carne guisada con patatas.<br>Palitos de merluza con ensalada 1.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Crema de cacao y zumo.   | Pizza de jamón y queso.<br>Rotí de pavo con salsa de zanahoria y puré de patata.<br>Fruta del tiempo y leche.<br>M. Quesitos y zumo.                | Puré de patata con leche<br>Filete de merluza a la plancha y Ens. 3<br>Yogur y zumo   | Crema de sémola de maíz y verdura<br>Pollo a la plancha y patata hervida<br>Manzana y leche   |
| MIÉRCOLES / WEDNESDAY  | JUEVES / THURSDAY  | VIERNES / FRIDAY  | ***Receta de Shepherd's Pie. Guiso de carne picada con zanahoria y guisantes recubierto de puré de patata denso y horneado con queso rallado encima.  |   |
| Guiso de verduras con base de patata<br>Filete de pavo y ensalada 3<br>Yugur y zumo  | Arroz blanco<br>Jamón de York a la plancha y patata hervida<br>Manzana y zumo  | Crema de zanahorias<br>Tortilla a la francesa y ensalada 3<br>Yogur y zumo  |    |   |