

CONSEJILLOS

Muchos niños y niñas pequeños tienen problemas de estreñimiento, a veces el origen del problema es el bajo consumo de alimentos ricos en fibra. Comer verduras y legumbres, acompañar los platos de ensaladas y tomar fruta varias veces al día es el mejor remedio que se le puede proponer.



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

Abril 2017



GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla 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.

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7
Crema de arroz 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Tallarines con tomate con extra de boloñesa, cortados a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 3/4 y zanahorias 1/4 con pollo. / Sopa de arroz y gambas y Filete de emperador a la plancha con puré de patata. Yogur y zumo.	Puré de calabaza 1/2 y zanahoria 1/2 con pollo./ Crema de calabaza y zanahoria y pollo asado desmenuzado con trocitos de patata al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera./ Judías verdes con patata cocida cortada en trocitos y filetes rusos desmenuzados con tomate frito. Natillas y zumo.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y nabo 1/4 con merluza./ Canelones de ternera y caldereta de atún con verduras los dos cortados a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 10	MARTES / TUESDAY 11	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12	JUEVES / THURSDAY 13	VIERNES / FRIDAY 14
Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con pavo./ Guisantes con jamón de York chafados y filetes de lomo a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de zanahorias 5/6 y puñado de judías blancas 1/6 con pavo./ Judías blancas chafadas y jamón de York cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur y zumo.	Puré patata 3/4 y judías verdes 1/4 con merluza./ Patatas guisadas con carne chafadas y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Día festivo	Día festivo
LUNES / MONDAY 17	MARTES / TUESDAY 18	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19	JUEVES / THURSDAY 20	VIERNES / FRIDAY 21
Crema de arroz 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Sopa marinera con arroz y muslo de pollo guisado deshuesado y cortado a tijera con guarnición de verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con bacalao./ Patatas con bacalao chafadas y salchichas Frankfurt cortadas a tijera con chiquiensalada. Yogur y zumo.	Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4, y zanahoria 1/4. con pavo. / Lentejas a la campesina y loncha de york cortada a tijera con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 3/4 y zanahoria 1/4 con pavo./ Arroz tres delicias y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Natillas y zumo.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo./ Macarrones con tomate y muslo de pollo desmenuzado con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 24	MARTES / TUESDAY 25	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26	JUEVES / THURSDAY 27	VIERNES / FRIDAY 28
Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con merluza. / Ensaladilla rusa y lomos de merluza en salsa. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 2/5, verduras de hoja verde 2/5 y nabo 1/5 con atún. / Patatas con carne de ternera chafadas y empanadillas de atún con chiquiensalada. Yogur y zumo.	Cocido desgrasado y triturado./ o sopa de cocido y garbanzos chafados y con carne de pollo y ternera cortada a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de espinacas 2/4, patata 1/4 y zanahorias 1/4 con pollo./ Crema de espinacas con patata y palitos de merluza con daditos de tomate. Natillas y zumo.	Puré de calabaza 1/3 y zanahoria 1/3 y espinacas 1/3 con pavo. /Sopa de picadillo y rotí de pavo al horno cortado a tijera con verduritas cortadas. 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