



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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.

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

ABRIL 2017

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	4	6%
Frutas y verduras	28	44%
Hortalizas y legumbres	13	21%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	8	13%
Pasta y arroz	7	11%
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 6, también churros.

Variantes para celíacos:

Crocante y *Kentucky* significa rebozado en harina de maíz. Barra y asterisco es variante para ellos. 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.

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7
Tallarines/* Macarrones «cel», c/ Tom.F. Tortilla de atún con ensalada 1. Manzana y leche. M. Chorizo y zumo. 767Kcal 90g 30g 31g	Sopa de arroz y gambas. Fil.de emperador plancha c/ensalada 3. Plátano y leche. M. Queso y zumo. 611Kcal 67g 36g 22g	Crema de zanahorias c/ picatostes. Pollo asado con patatas al horno. Mandarina y leche. M. Chopped y leche. 608Kcal 75g 23g 24g	Judías verdes con patata y tomate frito. Albóndigas en salsa /*sin harina y arroz. Flan con nata y zumo. M. Jamón de York y zumo. 710Kcal 85g 32g 27g	Canelones de ternera y verduritas. Caldereta de atún con guarnición. Macedonia de frutas y leche. M. Crema de cacao y leche. 794Kcal 93g 33g 32g
LUNES / MONDAY 10	MARTES / TUESDAY 11	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12	JUEVES / THURSDAY 13	VIERNES / FRIDAY 14
Guisantes con jamón. Libritos de lomo/* lomo a la plan.y Ens5. Naranja y leche. M. Mortadela y zumo. 717Kcal 64g 38g 36g	Judías blancas con chorizo / Crema de calabaza con visita de espinacas. Huevos al plato con guarnición. Manzana y leche. M. Fiambre de pavo y zumo. 746Kcal 97g 36g 20g	Patatas guisadas con costillas. Fil. de merluza en salsa verde/*plancha con verduritas. Torrijas y zumo. M. Salchichón y zumo. 674Kcal 89g 29g 23g	Día festivo.	Día festivo.
LUNES / MONDAY 17	MARTES / TUESDAY 18	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19	JUEVES / THURSDAY 20	VIERNES / FRIDAY 21
Sopa marinera. Filetes de lomo a la plancha c/Ens 4. Mandarinas a del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo. 636Kcal 62g 37g 27g	Patatas con bacalao. Salchichas Frankfurt con puré de patata. Peras y leche. M. Fiambre de pavo y zumo. 664Kcal 76g 32g 25g	Lentejas a la campesina. Huevos rellenos de atún c/ ensalada 2. Natillas y zumo. M. Crema de cacao y zumo. 793Kcal 93g 35g 29g	Arroz tres delicias. Filete de merluza con mahonesa c/ens.1. Melocotón en almíbar ligero y leche. M Chopped y zumo. 621Kcal 89g 23g 19g	Macarrones con tom./*Espaguetis «cel». Pollo <i>Kentucky</i> con ensalada 4. Macedonia de frutas. M. Mortadela y leche. 731Kcal 95g 31g 24g
LUNES / MONDAY 24	MARTES / TUESDAY 25	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26	JUEVES / THURSDAY 27	VIERNES / FRIDAY 28
Ensaladilla rusa /* Espirales de verd. Tortilla a la paisana con ensalada 2. Naranja y leche. M. Foie-gras y zumo. 697Kcal 61g 28g 37g	Patatas con carne. Empanadillas de atún con ensalada 4. Manzana y leche. M. Jamón de York y leche. 643Kcal 77g 26g 25g	Sopa de cocido. Garbanzos con verduras y carnes. Mandarinas y leche. M. Foie-gras y zumo. 773Kcal 87g 36g 29g	Puré de patatas con visita de espinacas. Muslitos de pollo al horno con arroz. Flan y zumo. M. Jamón de York y leche. 629Kcal 84g 20g 23g	Sopa de picadillo/* arroz. Rotí de pavo al horno con puré de patata. Plátano y leche. M. Queso y zumo. 704Kcal 87g 32g 55g
			LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
			Puré de patata y zanahoria con leche. Filete de merluza a la plancha y Ens. 3 Yogur y zumo. 491Kcal 67g 22g 13g	Crema de arroz y zanahoria. Pollo a la plancha y patata hervida Manzana y leche. 706Kcal 105g 22g 22g
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY		
Guiso de verduras con base de patata Filete de pavo y ensalada 3 Yogur y zumo. 564Kcal 99g 62g 22g	Arroz blanco Jamón de York a la plancha y patata hervida Manzana y zumo. 740Kcal 104g 29g 35g	Crema de zanahorias Tortilla a la francesa y ensalada 3 Yogur y zumo. 554Kcal 57g 22g 24g		

Información nutricional de la comida: **Kilocalorías**, **Hidratos de Carbono**, **Proteínas**, **Grasas**.

S sin (*) el segundo es para el primer turno

ALTERNATIVO