



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



CONSEJILLOS

El desayuno es la comida más importante. Está demostrada la relación entre desayuno y rendimiento físico e intelectual; especialmente en los niños y jóvenes, y los procesos de aprendizaje.

Un buen desayuno ha de contener como mínimo: fruta o zumo, pan o cereales, proteínas y un producto lácteo, para los niños.

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

MAYO 2017

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	5	6%
Frutas y verduras	24	44%
Hortalizas y legumbres	14	21%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	7	13%
Pasta y arroz	9	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 15, también churros.

Variantes para celíacos:

Crocante y *Kentucky* significa rebozado con 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 1	MARTES / TUESDAY 2	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3	JUEVES / THURSDAY 4	VIERNES / FRIDAY 5
Fiesta del trabajador	Fiesta Comunidad de Madrid	Lentejas a la campesina. Pollo asado con patatas al horno. Fresas y leche. M. Chopped y zumo. 672 Kcal 79 g 34 g 22 g	Judías verdes con patata y tomate frito. Filetes rusos/*sin harina y pocito de arroz. Flan con nata y zumo. M. Jamón de York y leche. 656 Kcal 77 g 30g 25g	Espaguetis carbonara /* Macarrones «cel» Caldereta de atún con ensalada 2 Macedonia de frutas y zumo M. Crema de cacao y leche. 726 Kcal 94 g 32 g 24 g
LUNES / MONDAY 8	MARTES / TUESDAY 9	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10	JUEVES / THURSDAY 11	VIERNES / FRIDAY 12
Guisantes con jamón. Libritos de lomo/* lomo a la plan. y ens 3. Naranja y leche. M. Mortadela y zumo. 720 Kcal 63 g 36 g 38 g	Garbanzos con chorizo Empanadillas de atún con ensalada 4. Yogur y zumo. M. Foie-gras y leche. 744 Kcal 89 g 33 g 27 g	Patatas guisadas con costillas. Fil. de merluza en salsa verde/*plancha con verduras. Peras y zumo. M. Salchichón y zumo 607 Kcal 60 g 36 g 25 g	Macarrones boloñesa/* Espaguetis «cel», Tortilla de York con ensalada 1. Manzana y leche. M. Chorizo y zumo. 766 Kcal 87 g 32 g 31 g	Crema de zanahorias c/ picatostes. Chuleta de pavo plancha y patatas chip Plátano y zumo. M. Chopped y leche. 736 Kcal 131 g 65 g 26 g
LUNES / MONDAY 15	MARTES / TUESDAY 16	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17	JUEVES / THURSDAY 18	VIERNES / FRIDAY 19
Pizza margarita/*Sopa arroz y gambas. Filetes de lomo a la plancha y ens. 4. Naranja y leche. M. Chorizo y zumo. 776 Kcal 79 g 38 g 34 g	Patatas con bacalao. Salchichas Frankfurt con ensalada 1. Peras y leche. M. Fiambre de pavo y zumo. 609 Kcal 55 g 31 g 28 g	Arroz tres delicias. Huevos rellenos de atún c/ ensalada 2. Natillas y zumo. M. Crema de cacao y leche. 818 Kcal 108 g 28 g 30 g	Crema de calabacín con quesitos Filete de merluza al horno con patatas, Melocotón en almíbar ligero y leche. M Queso y zumo. 500 Kcal 67 g 25 g 14 g	Tallarines con tom./*Macarrones «cel». Pollo <i>Kentucky</i> con ensalada 2. Macedonia de frutas y leche M. Mortadela y zumo. 735 Kcal 95 g 31 g 24 g
LUNES / MONDAY 22	MARTES / TUESDAY 23	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24	JUEVES / THURSDAY 25	VIERNES / FRIDAY 26
Ensaladilla rusa /* Espirales de verdura Albóndigas en salsa /*sin harina c/ puré Naranja y leche. M. Foie-gras y zumo. 729 Kcal 77 g 35 g 30 g	Sopa de picadillo/* arroz. Rotí de pavo al horno con salsa de zan. con patatas fritas Plátano y leche. M. Queso y zumo. 702 Kcal 74 g 29 g 31 g	Sopa de cocido. Garbanzos con verduras y carnes. Peras y leche. M. Salchichón y zumo. 793 Kcal 91 g 36 g 26 g	Puré de patatas con visita de espinacas. Muslitos de pollo al horno con arroz. Flan y zumo. M. Crema de cacao y leche. 608 Kcal 87 g 20 g 20 g	Ensalada de mar. Tortilla a la paisana con ensalada 2. Manzana y leche. M. Jamón de York y zumo. 696 Kcal 75 g 31 g 29 g
LUNES / MONDAY 29	MARTES / TUESDAY 30	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 31	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Ensalada campera San Jacobo con ensalada 1 Yogur y leche. M. Foie-gras y zumo. 677 Kcal 69 g 25 g 28 g	Judías blancas c/ chor/ C. de calabaza c/ espinacas. Huevos al plato con guarnición. Peras y leche. M. Fiambre de pavo y zumo. 629 Kcal 73 g 33 g 19g	Paella mixta. Fil. de emperador a la plancha y ens. 1 Naranja y leche. M. Chorizo y zumo. 691 Kcal 84 g 34 g 24 g	Puré de patata y zanahoria con leche. Filete de merluza a la plancha y Ens. 3 Yogur y zumo. 491 Kcal 67 g 22 g 13 g	Crema de arroz y zanahoria. Pollo a la plancha y patata hervida Manzana y leche. 706 Kcal 105 g 22 g 22 g
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	Información nutricional de la comida: Kilocalorías, Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas.	
Guiso de verduras con base de patata Filete de pavo y ensalada 3 Yogur y zumo. 564 Kcal 99 g 62 g 22 g	Arroz blanco Jamón de York a la plancha y patata hervida Manzana y zumo. 740 Kcal 104 g 2.9g 35 g	Crema de zanahorias Tortilla a la francesa y ensalada 3 Yogur y zumo. 554 Kcal 57 g 22 g 24 g		

ALTERNATIVO