

CONSEJILLOS

¿...y por qué comer pescado azul?

Muy sencillo y cortito: Sardinas, atún, boquerones, bonito, salmón, caballa, etc. Contienen más grasas que los pescados blancos; pero esa grasa compite con el terrible colesterol que se adhiere a las arterias. Además reduce las posibilidades de accidente vascular y mejora y previene enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide en el futuro



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

JUNIO 17



C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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

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.

JUEVES / THURSDAY 1 Puré patata 3/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo / Ensalada de mar más troceada y chuleta de Sajonia cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	VIERNES / FRIDAY 2 Puré de acelgas 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Puré de verduras y hortalizas y muslitos de pollo al horno desmenuzados con daditos de tomate natural. Yogur y zumo.	LUNES / MONDAY 5 Puré de calabacín 3/4, patatas 1/4 con merluza. / Crema de calabacín con quesitos y filete de merluza al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MARTES / TUESDAY 6 Puré de espinacas 2/4 con patata 1/4 y nabo 1/4, con magro de cerdo / Ensaladilla rusa y filete de lomo a la plancha con daditos de tomate natural. Natillas y zumo.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7 Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4, y zanahoria 1/4. con atún. / Lentejas a la campesina y empanadillas de atún con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 8 Puré patata 3/4 y calabaza 1/4 con pavo/ Ensalada de pasta y filete de emperador a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	VIERNES / FRIDAY 9 Crema de arroz 1/2 con patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo / Paella valenciana y filete de pollo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur y zumo.	LUNES / MONDAY 12 Crema de zanahorias 5/6 y puñado de judías verdes 1/6, con magro de cerdo/ Arroz con tomate y salchichas Frankfurt cortadas en rodajitas con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	MARTES / TUESDAY 13 Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con bacalao./ Ensalada campera y croquetas artesanas de bacalao con chiquiensalada. Flan y zumo.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14 Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo / Sopa de picadillo con fideos y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 15 Puré de judías verdes 2/5, zanahoria 2/5 y 1/5 brócoli con ternera /Judías verdes con tomate y filete ruso con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	VIERNES / FRIDAY 16 Puré de zanahorias con visita de espinacas y pollo / Tallarines con tomate cortados y muslitos de pollo asados desmenuzados con daditos de tomate. Yogur y zumo.	LUNES / MONDAY 19 Crema de patata 3/4 y calabacín 1/4 con magro de cerdo / Patatas guisadas con carne y empanadillas de atún con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MARTES / TUESDAY 20 Puré de calabacín 4/5 con arroz 1/5 y pollo / Macarrones con tomate frito y filete de pollo a la plancha con daditos de tomate. Natillas y zumo.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21 Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo./ Ensalada César más cortada y filete de bacalao a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 22 Puré de guisantes 2/4, zanahoria 1/4 y nabo 1/4 con ternera / Guisantes con jamón chafaditos y filetes rusos con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	VIERNES / FRIDAY 23 Puré de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con merluza. / Menestra de verduras y muslitos de pollo guisados desmenuzados con pocito de arroz. Yogur y zumo.	LUNES / MONDAY 26 Crema de arroz 2/4, judías verdes 1/4, y patata 1/4 con bonito. / Arroz tres delicias sin huevo y bonito con tomate frito. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MARTES / TUESDAY 27 Puré de patata 2/5, judías blancas 2/5 y zanahoria 1/5 con magro de cerdo./ Judías blancas ligeras y libritos de lomo con daditos de tomate. Flan y zumo.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28 Crema de calabacín 1/3 y zanahoria 1/3 y espinacas 1/3 con merluza / Canelones gratinados y chuleta de Sajonia cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 29 Crema de patata 3/4 y espinacas 1/4 con pavo / Ensalada de mar y chuletas de pavo a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	VIERNES / FRIDAY 30 Puré de zanahoria 2/4, acelgas 1/4 y nabo 1/4 con pollo / Crema de zanahorias y filete de pollo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur y zumo.			

COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

- Papilla de frutas con cereales / Yogur, flan o natillas y zumo
- Fiambre de pavo, de York o de queso suave con pan de molde y zumo o leche