



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



CONSEJILLOS

¿...y por qué comer pescado azul?

Muy sencillo y cortito: Sardinias, 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

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

JUNIO 2017

TIPO	VECES	PORCENTAJE
------	-------	------------

Fritos	9	14%
Frutas y verduras	38	58%
Hortalizas y legumbres	12	18%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
------	-------	------------

Pescado y marisco	9	14%
Pasta y arroz	8	12%
Huevos	4	6%

MENÚ GENERAL

Desayunos:

Zumo de naranja (100ml) , canapé de fiambre, leche con cacao y a elegir: cereales o bizcochos y los lunes también galletas con mermelada.

Variantes para celíacos:

Crocanti 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 segundo 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.

JUEVES / THURSDAY 1 Ensalada de mar. Chuleta de Sajonia con ensalada 4. Pera y leche. M. Bocadillo chorizo y zumo. 627 Kcal 48 g 30 g 35 g	VIERNES / FRIDAY 2 Puré de verduras / Pizza tropical. Muslitos de pollo asado c/ patata horno. Yogurt y zumo. M. Sándwich de cacao y leche. 585 Kcal 72 g 21 g 24 g	LUNES / MONDAY 5 Crema de calabacín con quesitos. Filete de merluza al horno c/ ensalada 2. Pera. M. Papilla de frutas/ <i>Smoothie</i> . 540 Kcal 66 g 23 g 20 g	MARTES / TUESDAY 6 Ensaladilla rusa. Filetes de lomo plancha c/ ensalada 3. Manzana. M. Bizcocho casero. 661 Kcal 49 g 25 g 40 g	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7 Lentejas estofadas/ Salmorejo Tortilla de atún c/ ensalada 1. Helado y zumo. M. Macedonia de frutas. 781 Kcal 81 g 33 g 34 g
JUEVES / THURSDAY 8 Ensalada de pasta /* Macarrones "cel". Fil. de emperador plancha con ens. 1, Sandía. M. Quesitos y zumo. 611 Kcal 74 g 31 g 21 g	VIERNES / FRIDAY 9 Paella valenciana. Nugguet pollo/* Fil. pollo plancha c/ ens. 5. Macedonia de frutas. M. Bocadillo de jamón de York y zumo. 664 Kcal 87 g 28 g 22 g	LUNES / MONDAY 12 Arroz con tomate, huevos fritos y salchichas a la plancha. Melocotón. M. Papilla de frutas/ <i>Smoothie</i> . 799 Kcal 96 g 28 g 34 g	MARTES / TUESDAY 13 Ensalada campera. Croquetas artesanas c/ ensalada 4. Plátano. M. Sándwich de chorizo y zumo. 591 Kcal 74 g 24 g 21 g	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14 Sopa de picadillo/*con arroz. Boquerones fritos con ensalada 2. Melón. M. Bocadillo de salchichón y zumo. 609 Kcal 71 g 32 g 22 g
JUEVES / THURSDAY 15 Gazpacho suave/ Judías verdes c/ tom. Hamburguesa / Fil. rusos con pat. fritas. Macedonia de frutas. M. Bizcocho casero. 529 Kcal 62 g 27 g 19 g	VIERNES / FRIDAY 16 Tallarines /*Macarrones «cel» con tomate. Muslos de pollo asados con ensalada 3, Helado y zumo M. Macedonia de frutas 767 Kcal 97 g 24 g 31 g	LUNES / MONDAY 19 Patatas guisadas con carne. Empanadillas de atún con ensalada 5. Plátano. M. Papilla de frutas/ <i>Smoothie</i> . 627 Kcal 68 g 32 g 24 g	MARTES / TUESDAY 20 Macarrones c/ chorizo/ *Spaguettis "cel". Huevos al plato con guarnición. Melocotón. M. Sándwich de fiambre de pavo y zumo. 640 Kcal 85 g 26 g 20 g	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21 Ensalada César / Puré de verduras. F. Bacalao fresco reb. c/ T. frito y arroz. Macedonia de frutas. M. Bizcocho casero. 678 Kcal 67 g 28 g 33 g
JUEVES / THURSDAY 22 Guisantes con jamón y huevo picado. Fil. Rusos con tomate con ensalada 2. Sandía. M. Bocadillo de quesitos y zumo. 574 Kcal 64 g 36 g 22 g	VIERNES / FRIDAY 23 Menestra de verduras. Calamares rebozados con ensalada 4. Yogurt y zumo. M Macedonia de frutas. 553 Kcal 72 g 25 g 17 g	LUNES / MONDAY 26 Arroz tres delicias. Bonito con tomate con patatas fritas. Melón. M. Papilla de frutas/ <i>Smoothie</i> . 734 Kcal 94 g 27 g 27 g	MARTES / TUESDAY 27 Judías blancas. Libritos de lomo con ensalada 4. Piña en almíbar. M. Sándwich de salchichón y zumo. 797 Kcal 84 g 34 g 32 g	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28 Canelones gratinados/* Macarrones «cel». Chuletas Sajonia con ensalada 2. Helado y zumo. M. Macedonia de frutas 769 Kcal 73 g 32 g 38 g
JUEVES / THURSDAY 29 Ensalada de mar. Chuletas de pavo plancha c/ensalada 1. Macedonia de frutas. M. Bizcocho casero. 633 Kcal 108 g 62 g 27 g	VIERNES / FRIDAY 30 Crema de zanahoria con picatostes. Huevos rellenos de atún c/ ensalada 4. Manzana. M. Bocadillo de fiambre de pavo y zumo 662 Kcal 76 g 22 g 29 g	Información nutricional de la comida: Kilocalorías, Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas.	LUNES / MONDAY 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	MARTES / TUESDAY 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 Guiso de verduras con base de patata Filete de pavo y ensalada 3 Yogur y zumo. 564 Kcal 99 g 62 g 22 g	JUEVES / THURSDAY Arroz blanco Jamón de York a la plancha y patata hervida Manzana y zumo. 740 Kcal 104 g 29 g 35 g	VIERNES / FRIDAY Crema de zanahorias Tortilla a la francesa y ensalada 3 Yogur y zumo. 554 Kcal 57 g 22 g 24 g		