

CONSEJILLOS

Hidratar bien

Los niños, en esta época del año, necesitan ingerir muchos líquidos para mantenerse perfectamente hidratados. Deben tener siempre a mano: agua, zumos o batidos. Del mismo modo los postres tras las comidas, conviene que sean frutas o que su composición sea muy acuosa, como helados, gelatinas y yogures.



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

JULIO 17



C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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



GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papila de cereales con leche / Zumo o macedonia y galletas o cereales con leche .

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 Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4 , y zanahoria 1/4 con atún. / Lentejas a la campesina y varitas de merluza con chiquiensalada. Macedonia de frutas.	MARTES / TUESDAY 4 Crema de arroz 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Ensalada alemana más cortada y pollo Kentucky con zanahorias baby. Sandía.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5 Puré de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con merluza. / Menestra de verduras y filete de merluza en salsa verde con arroz. Helado y zumo.	JUEVES / THURSDAY 6 Crema de arroz 2/4, judías verdes 1/4 , y patata 1/4 con magro de cerdo/ Arroz tres delicias y filetes de lomo a la plancha con daditos de tomate. Albaricoques cortaditos.	VIERNES / FRIDAY 7 Puré de judías verdes 1/2, patatas 1/2 con merluza. / Canelones gratinados con chiquiensalada. Pera.
LUNES / MONDAY 10 Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo. Judías verdes y chuleta de cerdo a la plancha con chiquiensalada. Melocotón.	MARTES / TUESDAY 11 Puré patata 3/4 y calabaza 1/4 con pollo. / Ensalada campera más cortada y delicias de pollo crocante con daditos de tomate. Plátano.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12 Crema de calabacín 1/2 y judías verdes 1/2 con magro de cerdo. Ensalada de pasta y merluza a la plancha con chiquiensalada. Macedonia de frutas.	JUEVES / THURSDAY 13 Puré de zanahorias con visita de espinacas y pollo. / Salmorejo suave y muslitos de pollo asados desmenuzados con arroz. Yogur y zumo.	VIERNES / FRIDAY 14 Crema de zanahorias 2/4, patata 1/4 y espinacas 1/4 con pavo. / Crema de zanahorias y emperador a la plancha con chiquiensalada. Manzana.
LUNES / MONDAY 17 Crema de patata 3/4 y arroz 1/4 con pavo. Arroz con tomate y salchichas Frankfurt a la plancha cortadas a rodajitas. Sandía.	MARTES / TUESDAY 18 Puré de judías verdes 3/4 y nabo 1/4 con ternera. / Puré de verduras y albóndigas con salsa de tomate. Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19 Crema de arroz 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con merluza. / Sopa arroz con gambas y pescado sin espinas y libritos de lomo cortados a tijera c/puré de patata. Melón.	JUEVES / THURSDAY 20 Puré de calabacín 4/5 con arroz 1/5 y pavo. / Ensaladilla rusa y chuletas de pavo cortadas a tijera con chiquiensalada. Albaricoques cortaditos.	VIERNES / FRIDAY 21 Puré de zanahoria 2/4, acelgas 1/4 y nabo 1/4 con pollo. / Paella valenciana y filete de pollo a la plancha cortado a tijera con daditos de tomate. Natillas y zumo.
LUNES / MONDAY 24 Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza. / Espaguetis carbonara sin huevo y empanadillas de atún con chiquiensalada. Plátano.	MARTES / TUESDAY 25 Crema de patata 3/4 y espinacas 1/4 con magro de cerdo / Ensalada de mar más cortada y filetes rusos cortados a tijera con daditos de tomate. Melón.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26 Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con bacalao. / Guisantes con jamón de York chafados y filetes de bacalao rebozado con chiquiensalada. Melocotón.	JUEVES / THURSDAY 27 Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con merluza. / Ensalada castellana más cortada y merluza a la plancha con daditos de tomate. Helado y zumo.	VIERNES / FRIDAY 28 Puré de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con ternera / Gazpacho suave y carne de ternera estofada con bolita de puré de patata. Macedonia de frutas.
	LUNES / MONDAY 31 Crema de arroz 3/4 y zanahoria 1/4 y magro de cerdo / Arroz tres delicias y san Jacobo con chiquiensalada. Macedonia de frutas.			

COMENTARIOS / NOTES: MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

-Cuando haya lácteo de postre, la merienda será macedonia de frutas o Smoothie y cuando haya fruta de postre, la merienda será alternativamente: fiambre de pavo / York / queso con pan o lácteo (yogur o natillas)