



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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.

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

JULIO 2017

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	9	14%
Frutas y verduras	21	33%
Hortalizas y legumbres	20	32%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	9	14%
Pasta y arroz	10	16%
Huevos	5	11%

MENÚ GENERAL

Desayunos:

Zumo de naranja (100ml) o macedonia; leche o leche con cacao; cereales o galletas; L: Pan con queso o tomate; M: Pan con jamón york o tomate; X: Pan con queso o tomate; J: Pan con jamón york o tomate; v: Pan con queso o tomate.

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 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.

LUNES / MONDAY 3 Lentejas a la campesina. Varitas de merluza / calamares romana caseros c/ ens. 3. Macedonia de frutas. M. Pan con quesitos. 660 Kcal 84 g 32 g 18 g	MARTES / TUESDAY 4 Ensalada alemana. P. Kentucky c/ tom. y zanahorias baby. Sandía. M. Smoothie. 517 Kcal 53 g 25 g 22 g	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5 Menestra de verduras. Fil. Merluza en salsa verde c/ arroz. Helado y zumo . M. Bizcocho casero. 638 Kcal 87 g 22 g 22 g	JUEVES / THURSDAY 6 Arroz tres delicias. Filetes de lomo a la plancha c/ ens. 2. Albaricoques. M. Sándwich de pavo. 752 Kcal 91 g 32 g 28 g	VIERNES / FRIDAY 7 Canelones gratinados/* Puré de verduras. Tortilla a la paisana c/ ens. 5. Pera. M. Macedonia de frutas. 771 Kcal 80 g 34 g 34 g
LUNES / MONDAY 10 Judías verdes / Gazpacho suave. Chuleta a la riojana c/ ens. 2. Melocotón. M. Sándwich de salchichón. 648 Kcal 60 g 25 g 33 g	MARTES / TUESDAY 11 Ensalada campera. Delicias de pollo crocante c/ ens. 5. Plátano. M. Smoothie. 547 Kcal 54 g 27 g 24 g	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12 Ensalada de pasta. Huevos rellenos de atún c/ ens. 3. Macedonia. M. Bizcocho casero. 657 Kcal 70 g 24 g 32 g	JUEVES / THURSDAY 13 Sopa de fideos / Salmorejo suave. Muslitos de pollo asado c/ arroz. Yogur y zumo. M. Macedonia de frutas. 595 Kcal 77 g 24 g 21 g	VIERNES / FRIDAY 14 Crema de zanahorias / Pizza romana. Emperador a la plancha c/ ens. 4. Manzana. M. Bocado de jamón de york. 591 Kcal 74 g 26 g 20 g
LUNES / MONDAY 17 Arroz con tomate, huevos a la plancha y salchichas a la plancha. Sandía. M. Sándwich de pavo. 788 Kcal 93 g 27 g 34 g	MARTES / TUESDAY 18 Puré de verduras / Ensalada César. Albóndigas con salsa de tomate. Macedonia de frutas. M Bizcocho casero. 689 Kcal 53 g 33 g 38 g	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19 Sopa de pescado con arroz y gambas. Libritos de lomo con puré de patata. Melón. M. Smoothie. 793 Kcal 90 g 38 g 31 g	JUEVES / THURSDAY 20 Ensaladilla rusa. Chuletas de pavo a la plancha c/ ens. 1. Albaricoques. M. Bocado de paté. 645 Kcal 98 g 62 g 32 g	VIERNES / FRIDAY 21 Paella valenciana. Nugguet pollo/*Fil. Pollo plancha c/ ens. 5. Natillas y zumo. M. Macedonia de frutas. 777 Kcal 106 g 31 g 25 g
LUNES / MONDAY 24 Espaguetis carbonara/* Macarrones «cel». Empanadillas de atún c/ ens. 4. Plátano. M. Bizcocho casero. 745 Kcal 104 g 29 g 23 g	MARTES / TUESDAY 25 Ensalada de mar. Filetes rusos con tomate c/ ens. 1. Melón. M. Smoothie. 543 Kcal 53 g 31 g 23 g	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26 Guisantes con jamón y huevo picado. Fil. de bacalao rebozado c/ ens. 2. Melocotón. M. Sándwich de chorizo. 539 Kcal 69 g 32 g 17 g	JUEVES / THURSDAY 27 Ensalada castellana. Huevos al plato con guarnición. Helado y zumo. M. Macedonia de frutas. 558 Kcal 63 g 21 g 24 g	VIERNES / FRIDAY 28 Crema de zanahorias / Gazpacho suave Carne de ternera estofada c/ pat. Horno. Macedonia de frutas. M. Bocado de crema de cacao. 629 Kcal 75 g 26 g 23 g
LUNES / MONDAY 31 Arroz tres delicias San Jacobo c/ ens. 2. Macedonia de frutas. M. Bocado de queso. 783 Kcal 106 g 26 g 22 g	Información nutricional de la comida: Kilocalorías, Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas.		LUNES / MONDAY Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha c/ ens. 3. Yogur y zumo. 564 Kcal 99 g 62 g 23 g	MARTES / TUESDAY Puré de verduras Jamón de York plancha y pat. Hervida. Manzana. 601 Kcal 84 g 25 g 17 g
MIÉRCOLES / WEDNESDAY Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo c/ ens. 3. Yogur y zumo. 554 Kcal 57 g 22 g 24 g	JUEVES / THURSDAY Arroz blanco. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana. 648 Kcal 57 g 25 g 33 g	VIERNES / FRIDAY Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa c/ ens. 3. Yogur y zumo. 638 Kcal 82 g 22 g 24 g		