



Colegio Khalil Gibran  
Bilingual School



## CONSEJILLOS

Para poderles prestar mejor servicio, es necesario que aquellos alumnos que no puedan comer temporalmente algún alimento del menú, sus padres lo comuniquen por escrito en la secretaría del centro, tanto al comienzo como al fin de la dieta.

## 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

SEPTIEMBRE 17

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	10	17%
Frutas y verduras	33	55%
Hortalizas y legumbres	9	15%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	8	13%
Pasta y arroz	8	13%
Huevos	5	8%

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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

# MENÚ GENERAL

## Desayunos:

Zumo de naranja sin azúcar añadido (100ml) o macedonia; leche o leche con cacao; cereales o galletas y lunes, miércoles y viernes: pan con queso o con tomate y aceite de oliva; martes y jueves : pan con jamón de York o tomate y aceite de oliva.

## 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 y brotes de soja. 3: como la 1 sin tomate. 4: lechuga, maíz y piña. 5: tomate, atún y zanahoria rallada.

VIERNES / FRIDAY 1	LUNES / MONDAY 4	MARTES / TUESDAY 5	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6	JUEVES / THURSDAY 7
Tallarines /*Macarrones «cel» con tomate y queso rallado. Varitas de merluza con ensalada 4 Sandía M. Bocadillo de Jamón de York. <b>680 Kcal 91g 28 g 22 g</b>	Arroz tres delicias. Filetes de lomo a la plancha c/ ens. 5. Melón. M. Sándwich de queso tierno. <b>753 Kcal 89 g 32 g 29 g</b>	Canelones gratinados/* Puré de verduras. Huevos fritos con tomate Helado y zumo. M. Macedonia de frutas. <b>757 Kcal 87 g 26 g 34 g</b>	Lentejas a la campesina. Filete de emperador a la plancha con ens. 1. Nectarinas. M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>655 Kcal 71 g 38 g 21 g</b>	Judías verdes con tomate. Albóndigas guisadas con patatas. Plátano. M. Smoothie. <b>651 Kcal 75 g 31 g 24 g</b>
VIERNES / FRIDAY 8	LUNES / MONDAY 11	MARTES / TUESDAY 12	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13	JUEVES / THURSDAY 14
Ensalada campera. Delicias de pollo crocanti c/ ens. 4. Helado y zumo. M. Bocadillo de Jamón de York. <b>647 Kcal 73 g 25 g 28 g</b>	Pizza romana/* Crema de zanahorias. Filete de merluza al horno c/ verduras. Sandía. M. Macedonia de frutas. <b>677 Kcal 78 g 31 g 26 g</b>	Gazpacho suave /* Menestra verduras. Chuleta a la riojana con ensalada 2. Peras. M. Sándwich de queso tierno. <b>640 Kcal 59 g 25 g 33 g</b>	Sopa de pescado con arroz y gambas. Libritos de lomo con puré de patata. Melón. M. Smoothie. <b>802 Kcal 91 g 36 g 32 g</b>	Fiesta local de Fuenlabrada.
VIERNES / FRIDAY 15	LUNES / MONDAY 18	MARTES / TUESDAY 19	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20	JUEVES / THURSDAY 21
Arroz blanco con tomate, huevos fritos y salchichas a la plancha con ens. 3. Helado y zumo. M. Bocadillo de Jamón de York. <b>834 Kcal 112 g 23 g 33 g</b>	Salmorejo suave. Muslitos de pollo asado c/ pat. Horno. Plátano. M. Macedonia de frutas. <b>515 Kcal 62 g 17g 23 g</b>	Ensalada César /* sin picatostes. Filetes rusos/* sin pan ni harina y pocito de arroz Sandía. M. Sándwich de queso tierno. <b>755 Kcal 67 g 36 g 38 g</b>	Ensaladilla rusa. Chuletas de pavo plancha c/ ens. 1. Melón. M. Smoothie. <b>649 Kcal 101 g 62 g 32 g</b>	Espaguetis carbonara (con nata y sin huevo)/* Macarrones «cel». Tortilla a la paisana con ensalada 4. Melocotones. M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>773 Kcal 96 g 32 g 28 g</b>
VIERNES / FRIDAY 22	LUNES / MONDAY 25	MARTES / TUESDAY 26	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27	JUEVES / THURSDAY 28
Ensalada castellana. Empanadillas de atún con ensalada 3. Helado y zumo. M. Bocadillo de Jamón de York. <b>663 Kcal 73 g 22 g 31 g</b>	Menestra de verduras. Filete merluza a la romana c/ pocito de arroz. Plátano. M. Sándwich de queso tierno. <b>546 Kcal 75 g 22 g 17 g</b>	Paella valenciana. Nuguet de pollo/* Fil. Pollo plancha c/ ensalada 1. Sandía. M. Macedonia de frutas. <b>700 Kcal 88 g 29 g 25 g</b>	Guisantes con jamón y huevo picado. Filetes rusos con tomate c/ pat. fritas. Melón. M. Smoothie. <b>737 Kcal 85 g 37 g 30 g</b>	Ensalada alemana fría. Filete de bacalao al horno con ens. 1. Peras. M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>521 Kcal 55g 26g 21 g</b>
VIERNES / FRIDAY 29			LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Macarrones con tomate y chorizo /* Tallarines «cel» Tortilla de atún con ensalada 4. Helado y zumo. M. Bocadillo de Jamón de York. <b>814 Kcal 102 g 27 g 32 g</b>			Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ens. 3. Yogur y zumo.	Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana y leche.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY		
Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur y zumo.	Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana y zumo.	Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur y zumo.		

# ALTERNATIVO