

CONSEJILLOS

Los **frutos secos** son un alimento excelente, contienen proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra. Es bueno acostumbrar a los niños a consumirlos, de forma moderada, desde los dos años. Hay que hacer que los mastiquen bien para evitar atragantamientos.

Y cuidado, las pipas de girasol y los cacahuets no son frutos secos.



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

Noviembre 17

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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

GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papila de cereales con leche / Zumo sin azúcar añadido y 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.

Chiquiensalada es ensalada de lechuga y tomate cortada un cuarto de lo normal con pizca de sal y cucharada de aceite de oliva.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1	JUEVES / THURSDAY 2	VIERNES / FRIDAY 3	LUNES / MONDAY 6	MARTES / TUESDAY 7
Fiesta Nacional.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y nabo 1/4 con ternera. / Menestra de verduras y Filete ruso cortadito con daditos de tomate natural. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4, y zanahoria 1/4. con atún. / Lentejas a la campesina y croquetas de jamón con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 4/5 y espinacas 1/5 con pollo. / Crema de calabacín con visita de espinacas y pollo guisado cortado a tijera con daditos de tomate natural. Natillas y zumo sin azúcar añadido.	Puré de judías verdes 3/4, patatas 1/4 con pavo. / Patatas guisadas con carne, chafadas y empanadillas de atún con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8	JUEVES / THURSDAY 9	VIERNES / FRIDAY 10	LUNES / MONDAY 13	MARTES / TUESDAY 14
Crema de arroz 2/4 con patata 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera. / Sopa de arroz con gambas y conchas y Albóndigas más partidas con tomate frito. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré patata 1/2, acelgas 1/4 y calabacín 1/4 con merluza. / Arroz tres delicias sin huevo y filete de merluza en salsa con zanahorias baby. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Puré de garbanzos 2/5, patata 2/5 y judías verdes 1/5, con magro de cerdo. / Garbanzos con chorizo chafados y loncha de York cortada a tijera con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de zanahorias con visita de espinacas y pollo. / Macarrones con tomate cortaditos y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate natural. Natillas y zumo sin azúcar añadido.	Crema de patata 1/2, zanahoria 1/2 y arroz 1/4 con bacalao. / Patatas con bacalao chafadas y filetes de lomo a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15	JUEVES / THURSDAY 16	VIERNES / FRIDAY 17	LUNES / MONDAY 20	MARTES / TUESDAY 21
Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con merluza. / Crema de verduras y filete de emperador a la plancha con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de guisantes 1/2, zanahoria 1/4 y calabaza 1/4 y pollo / Guisantes con jamón chafados (sin huevo) y pollo guisado deshuesado con chiquiensalada. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Puré de patata 1/2, calabacín 1/4 y nabo 1/4 con ternera. / Paella mixta con extra de pollo y daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 1/2, zanahoria 1/2 y calabacín 1/4 con magro de cerdo. / Judías verdes con tomate frito cortaditas y chuleta de Sajonia a la plancha cortada a tijera con daditos de tomate natural. Natillas y zumo sin azúcar añadido.	Puré de garbanzos de cocido 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Sopa de cocido con letras y garbanzos con carnes sin grasa de cocido cortadas a tijera y chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22	JUEVES / THURSDAY 23	VIERNES / FRIDAY 24	LUNES / MONDAY 27	MARTES / TUESDAY 28
Puré de calabacín 4/5 con zanahoria 1/5 y pavo. / Guiso de patatas con sepia chafadas y cortada a tijera y loncha de jamón de York cortada a tijera con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 1/2 espinacas 1/4 y calabaza 1/4 con pollo. Arroz caldoso con verduras y filete de pollo a la plancha con chiquiensalada. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Puré de zanahoria 1/2, acelgas 1/4 y nabo 1/4 con merluza. / Espaguetis cortaditos con tomate y merluza en salsa con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con pollo. / Sopa de estrellitas en caldo casero y pollo asado desmenuzado con chiquiensalada. Natillas y zumo sin azúcar añadido.	Puré de verduras de hoja verdes 1/2, judías blancas 1/4 y zanahorias 1/4 con pavo. / Judías blancas con muestra de chorizo y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29	JUEVES / THURSDAY 30			
Crema de calabacín 3/4 y espinacas 1/4 con magro de cerdo. / Crema de calabacín con quesitos y filetes de lomo a la plancha con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 2/4, zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con bacalao. / Patatas con costillas y filetes de bacalao al horno con chiquiensalada. Yogur y zumo sin azúcar añadido.			



COMENTARIOS / NOTES: MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

- Papilla de frutas con cereales / Yogur, flan o natillas y zumo sin azúcar añadido.
- Fiambre de pavo, de York o de queso suave con pan y zumo sin azúcar añadido