



Colegio Khalil Gibran  
Bilingual School



## CONSEJILLOS

A partir de ahora en nuestros menús todas las legumbres serán ecológicas. Con esto no queremos decir que las legumbres convencionales sean malas, solo que las ecológicas son mejores. Lo decimos por que:

Tienen un mejor sabor, con ello los alumnos comerán mejor y podremos aumentar su presencia en los menús.

Hay estudios, otros no, que afirman que tienen más cantidad de minerales y de antioxidantes y eso es bueno. En ellos no hay plaguicidas ni abonos sintéticos y aunque la legislación española controla los niveles para que no sean perjudiciales, es cierto que alguna cantidad pasa al organismo y que además se acumula en él.

Y por último la producción ecológica garantiza el respeto al medio ambiente.

## 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

· · · Enero 2018 · · ·

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	9	14%
Frutas y verduras	32	51%
Hortalizas y legumbres	12	19%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	8	13%
Pasta y arroz	7	11%
Huevos	3	5%

# 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.

## Pan.

Todas las raciones de comida se consideran con 40 grs. de pan.

## Variantes para celíacos:

Crocante y *Kentucky* significa rebozados con harina de maíz. Barra y asterisco es variante para ellos. Cuando hay dos menús sin (\*) el segundo es para el primer 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.

### MARTES / TUESDAY 2

Puré de patatas con visita de espinacas.  
Huevos rellenos de atún c/ ensalada 3.  
Kiwis.  
M. Bocadillo de queso tierno.  
**544 Kcal 59g 18g 27g**

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3

Lentejas con chorizo.  
Muslitos de pollo al horno con ens.4.  
Plátano.  
M. Macedonia de frutas.  
**628 Kcal 74g 30g 21g**

### JUEVES / THURSDAY 4

Sopa marinera con fideos.  
Lomo de cerdo plancha c/ puré de Pat.  
Yogur.  
M. Bocadillo de pavo.  
**637 Kcal 65g 34g 27g**

### VIERNES / FRIDAY 5

Crema de calabacín, patatas y espinacas.  
Filete de merluza al horno c/ cucharada de arroz tres delicias  
Mandarinas.  
M. Bizcocho casero con leche (opcional).  
**574 Kcal 78g 22g 20g**

### LUNES / MONDAY 8

Arroz con tomate frito.  
Huevos a la plancha y salchichas  
Frankfurt cocidas.  
Piña en su jugo.  
M. Bocadillo de Jamón de York.  
**743 Kcal 92g 23g 32g**

### MARTES / TUESDAY 9

Spaguettis /\*Macarrones «cel» carbonara sin huevo.  
Bacalao en salsa de gambas c/ verd.  
Manzana.  
M. Smoothies.  
**706 Kcal 94g 32g 21g**

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10

Menestra de verduras.  
Hamburguesas /\* Fil. rusos con nachos.  
Yogur.  
M. Bocadillo de pavo.  
**561 Kcal 46g 30g 28g**

### JUEVES / THURSDAY 11

Patatas con sepia.  
Fil. de emperador a la plancha c/ ens. 1.  
Naranjas.  
M. Bocadillo de queso tierno.  
**506 Kcal 46g 32g 21g**

### VIERNES / FRIDAY 12

Sopa de cocido.  
Garbanzos con verduras y carne.  
Peras.  
M. Macedonia de frutas.  
**751 Kcal 87g 32g 28g**

### LUNES / MONDAY 15

Paella de pollo con gambas y conchas.  
Tortilla a la paisana c/ ensalada 2.  
Plátano.  
M. Bizcocho casero con leche (opcional).  
**769 Kcal 100g 29g 27g**

### MARTES / TUESDAY 16

Judías blancas marineras con rape y conchas.  
Empanadillas de atún con ensalada 5.  
Mandarinas.  
M. Bocadillo de pavo.  
**670 Kcal 82g 32g 22g**

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17

Timbal de patata con verduras y queso  
Delicias de merluza crocanti con ens. 4  
Yogur.  
M. Bocadillo de queso tierno.  
**547 Kcal 62g 26g 21g**

### JUEVES / THURSDAY 18

Macarrones con tomate/\*Espaguettis «cel» y queso rallado  
Pollo en salsa con zanahorias baby.  
Naranja.  
M. Smoothies.  
**694 Kcal 89g 29g 23g**

### VIERNES / FRIDAY 19

Judías verdes con patata y tomate frito.  
Albóndigas salsa /\*sin harina y pocito de arroz.  
Kiwis  
M. Bocadillo de Jamón de York.  
**628 Kcal 87g 28g 20g**

### LUNES / MONDAY 22

Crema de zanahorias con algo de nabo.  
Chuletas de pavo al horno con ens. 4  
Plátano.  
M. Macedonia de frutas.  
**670 Kcal 120g 59g 25g**

### MARTES / TUESDAY 23

Judías pintas con arroz/ Crema de calabacín con visita de espinacas.  
Huevos al plato con guarnición.  
Manzana  
M. Bocadillo de queso tierno.  
**680 Kcal 84g 32g 21g**

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24

Sopa de arroz y gambas.  
Pollo asado con ensalada1.  
Mandarinas.  
M. Smoothies.  
**509 Kcal 62g 24g 19g**

### JUEVES / THURSDAY 25

Patatas con costillas.  
Fil. de merluza salsa verde/\*plancha c/ verduritas  
Plátano  
M. Bocadillo de pavo.  
**539 Kcal 61g 28g 20g**

### VIERNES / FRIDAY 26

Sopa de picadillo/\* arroz.  
Filetes de lomo plancha c/ puré de Pat.  
Peras.  
M. Macedonia de frutas.  
**685 Kcal 76g 30g 28g**

### LUNES / MONDAY 29

Fideua con pollo y mariscos  
Tortilla de atún con ensalada 4  
Yogur.  
M. Bizcocho casero con leche (opcional).  
**526 Kcal 48g 27g 25g**

### MARTES / TUESDAY 30

Crema bretona de legumbres.  
Chuletas de Sajonia y ens. 5  
Naranja.  
M. Bocadillo de pavo.  
**729 Kcal 63g 36g 34g**

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 31

Canelones gratinados  
Filete de pollo a la plancha con ensalada 3  
Mandarinas.  
M. Bocadillo de Jamón de York.  
**675 Kcal 74g 34g 28g**

**Información nutricional aproximada de la comida del mediodía: Kilocalorías, Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas.**

### LUNES / MONDAY

Puré de patata con leche.  
Filete de merluza a la plancha y ens. 3.  
Yogur.  
**564 Kcal 99g 62g 22g**

### MARTES / TUESDAY

Crema de sémola de maíz y verdura.  
Pollo a la plancha y patata hervida.  
Manzana.  
**601 Kcal 84g 25g 17g**

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

Guiso de verduras con base de patata.  
Filete de pavo y ensalada 3.  
Yogur.  
**554 Kcal 57g 22g 24g**

### JUEVES / THURSDAY

Arroz blanco.  
Jamón de York a la plancha y patata hervida.  
Manzana .  
**648 Kcal 57g 25g 33g**

### VIERNES / FRIDAY

Crema de zanahorias.  
Tortilla a la francesa y ensalada 3.  
Yogur.  
**638 Kcal 82g 22g 24g**

# ALTERNATIVO