

CONSEJILLOS

Productos ecológicos

Este mes tenemos como novedad la pizza ecológica. Como el resto de productos de esta línea de alimentación que ya hemos incorporado a nuestros menús, lo hacemos no tanto porque entendamos que no son buenas las pizzas no ecológicas, cuanto por el valor añadido que aportan los productos ecológicos.

A modo de aclaración hay que decir que los guisantes no pertenecen al grupo de verduras, se encuadran en las leguminosas. Al habernos comprometido a que este grupo de alimentos sea ecológico en nuestro menú, los guisantes también lo son.



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

MARZO 2018




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.
Como hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado a su hijo/a. La chiquiensalada es lechuga y tomate más picado de lo normal con pizca de sal y aceite de oliva.

JUEVES / THURSDAY 1	VIERNES / FRIDAY 2	LUNES / MONDAY 5	MARTES / TUESDAY 6	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7
Puré patata 3/4 y espinacas 1/4 con ternera./ Puré de patatas con bacalao chafadas y ternera a la jardinera cortada a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de lentejas 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza./ Lentejas con chorizo muy picado y lomos de merluza al horno con chiquiensalada. Yogur.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo./ Sopa de picadillo sin huevo y Fil. de lomo a la plancha cortado a tijera con bolita de puré de patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con pavo. / Macarrones boloñesa cortados a tijera y chuleta de pavo a la plancha muy cortadita con daditos de tomate natural. Yogur.	Crema de calabacín 2/4 espinacas 1/4 y zanahorias 1/4 con pollo. / Crema de calabacín y espinacas u muslito de pollo asado con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 8	VIERNES / FRIDAY 9	LUNES / MONDAY 12	MARTES / TUESDAY 13	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14
Puré de guisantes 3/5, patata 1/5 y nabo 1/5 con merluza./ Guisantes con jamón chafados y lomo de merluza a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías blancas 1/2, zanahoria 1/4 y judías verdes 1/4 con ternera./ Judías blancas ligeras con zanahoria y loncha de York cortada a tijera con daditos de tomate. Yogur.	Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con pollo./ Espaguetis carbonara sin huevo y muslo de pollo al horno desmenuzado con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de espinacas 2/5, patata 1/5, y zanahoria 2/5. con pavo. / Patatas con sepia muy cortada y chuleta de pavo al horno con daditos de tomate natural. Yogur.	Cocido desgrasado y triturado./ Sopa de cocido y garbanzos chafados con carne de ternera cortada a tijera y chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 15	VIERNES / FRIDAY 16	LUNES / MONDAY 19	MARTES / TUESDAY 20	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21
Puré de judías verdes 2/5, patata 2/5 y nabo 1/5 con bacalao fresco./ Canelón de carne gratinado y lomo de bacalao fresco a la plancha con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 2/4 con zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con ternera./ Puré de verduras y hortalizas y <i>Shepherd's Pie</i> *** Yogur.	Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con pollo./ Tallarines a la boloñesa cortaditos y pollo al ajillo con guarnición de verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de arroz 2/5, patata 2/5 y zanahoria 1/5 con merluza./ Paella con extra de pescado y daditos de tomate natural. Yogur.	Puré de judías verdes 1/2, calabacín 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Judías verdes y patata cocidas con tomate frito y albóndigas desmenuzadas con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 22	VIERNES / FRIDAY 23	LUNES / MONDAY 26	MARTES / TUESDAY 27	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28
Puré de zanahoria 2/4, espinacas 1/4 y judías verdes 1/4 con pavo. / Triángulo de pizza ecológica de jamón y queso y chuleta de pavo al horno con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de garbanzos 2/5 y zanahoria 2/5 y patata 1/5 con merluza./ Garbanzos con chorizo desmenuzado y lomo de merluza a la plancha con chiquiensalada. Yogur.	Puré de patata 1/2, calabacín 1/4 y judías verdes 1/4 con magro de cerdo./ Patatas con costillas deshuesadas y filete de pollo a la plancha cortado a tijera con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 2/4, zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con bacalao fresco. / Fideuá con extra de pescado y con chiquiensalada. Yogur.	Puré de zanahoria 1/2, espinacas 1/4 y patata 1/4 con pollo. / Crema de zanahorias con visita de puerro y muslo de pollo asado desmenuzado con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 29	VIERNES / FRIDAY 30			
Día festivo.	Día festivo.			
			<i>Shepherd's Pie</i>*** Comida tradicional irlandesa. <i>Guiso de carne picada con zanahoria y guisantes recubierto de puré de patata denso y horneado con queso rallado encima.</i>	

COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

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