

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 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

Marzo 2018

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	3	5%
Frutas y verduras	34	57%
Hortalizas y legumbres	10	17%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	11	18%
Pasta y arroz	13	22%
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:

Crocante y *Kentucky* significa rebozado con harina de maíz. Barra y asterisco es variante para celíacos. 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.

JUEVES / THURSDAY 1

Patatas con bacalao.
Ternera a la jardinera c/ pocito de arroz.
Mandarinas.
M. Bocadillo de queso tierno.
620 Kcal 75g 36g 21g

VIERNES / FRIDAY 2

Lentejas con chorizo.
Lomos de merluza al horno c/ ensalada 5.
Peras.
M. Bocadillo de fiambre de pavo.
601 Kcal 75g 34g 16g

LUNES / MONDAY 5

Sopa de picadillo/*con arroz.
Lomo de cerdo plancha c/ puré de pat.
Naranja.
M. Smoothies.
672 Kcal 72g 30g 29g

MARTES / TUESDAY 6

Macarrones con tomate y chorizo/*
Espaguetis «cel»
Fil. de emperador a la plancha c/ ensalada 4.
Yogur.
M. Macedonia de frutas.
637 Kcal 74g 31g 23g

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7

Crema de calabacín y espinacas c/ queso.
Muslitos de pollo al horno c/ pocito de arroz.
Plátano.
M. Bocadillo de queso tierno.
569 Kcal 76g 19g 20g

JUEVES / THURSDAY 8

Guisantes con jamón.
Filetes de merluza a la romana /* crocante con ensalada 2.
Peras.
M. Bocadillo de fiambre de pavo.
519 Kcal 65g 28g 18g

VIERNES / FRIDAY 9

Judías blancas ligeras con rabo y oreja de cerdo.
Rondó de tortillas de queso, atún y jamón con ensalada 4.
Mandarinas.
M. Bocadillo de Jamón de York.
639 Kcal 74g 31g 22g

LUNES / MONDAY 12

Espaguetis carbonara /*Macarrones «cel» carbonara (sin huevo ambos) .
Pollo en salsa con zanahorias *baby*.
Piña en su jugo.
M. Bizcocho casero, con leche (opcional).
623 Kcal 87g 26g 19g

MARTES / TUESDAY 13

Patatas con sepia y gambas.
Chuletas de pavo al horno con ensalada 1.
Manzana.
M. Bocadillo de queso tierno.
588 Kcal 102g 67g 22g

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14

Sopa de cocido.
Garbanzos con verduras y carne.
Yogur.
M. Macedonia de frutas.
710 Kcal 74g 32g 29g

JUEVES / THURSDAY 15

Canelones gratinados/ *Pasta rizada con verduras «cel» a la boloñesa.
Filetes de bacalao a la plancha con ens 2.
Naranja.
M. Bocadillo de queso tierno.
687 Kcal 82g 35g 24g

VIERNES / FRIDAY 16

Ensalada mixta con huevo y atún
Comida típica irlandesa e inglesa
*Shepherd's Pie****
Gelatina de kiwi y mandarinas.
M. Smoothies.
693 Kcal 79g 18g 27g

LUNES / MONDAY 19

Tallarines/*Macarrones «cel» a la boloñesa
Pollo al ajillo con guarnición de menestra.
Peras.
M. Macedonia de frutas.
693 Kcal 79g 30g 27g

MARTES / TUESDAY 20

Paella de pollo y gambas.
Huevos rellenos de atún con ensalada 1.
Yogur.
M. Bocadillo de fiambre de pavo.
691 Kcal 72g 26g 33g

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21

Judías verdes con patata y tomate frito.
Albóndigas salsa /*sin harina y pocito de arroz.
Plátano.
M. Bizcocho casero, con leche (opcional).
668 Kcal 86g 31g 21g

JUEVES / THURSDAY 22

Pizza ecológica de jamón y queso/* Macarrones con tomate.
Roti de pavo con salsa densa de zanahoria.
Torrijas en almibar ligero y mandarinas.
M. Bocadillo de queso tierno.
665 Kcal 68g 30g 30g

VIERNES / FRIDAY 23

Garbanzos con chorizo.
Fil. de merluza salsa verde/*plancha c/ verduritas.
Yogur.
M. Macedonia de frutas.
584 Kcal 61g 30g 23g

LUNES / MONDAY 26

Patatas con costillas.
Filetes de pollo a la plancha y ens. 5
Kiwis.
M. Smoothies.
638 Kcal 83g 29g 22g

MARTES / TUESDAY 27

Fideuá de pescados y mariscos.
Tortilla de atún con ensalada 1.
Manzana.
M. Bocadillo de fiambre de pavo.
587 Kcal 59g 26g 27g

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28

Crema de zanahorias con visita de puerro.
Pollo asado con ensalada 4.
Plátano.
M. Bocadillo de Jamón de York.
586 Kcal 70g 17g 25g

JUEVES / THURSDAY 29

Día festivo.

VIERNES / FRIDAY 30

Día festivo.

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

***Receta de *Shepherd's Pie*. Guiso de carne picada con zanahoria y guisantes recubierto de puré de patata denso y horneado con queso rallado encima.

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