

# CONSEJILLOS

Dentro de nuestra campaña por introducir mejoras en la alimentación que ofrecemos a nuestros alumnos este mes presentamos dos: cereales sin aceite de palma y sin azúcar añadido y galletas también sin aceite de palma que como saben es una grasa saturada. La cantidad de azúcar de una galleta María es de 1,28 gr., 5 gr para una ración de cuatro. La dosis recomendada está entre 25 y 50 gr. al día.



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

Abril 2018



# GRUPO 1 AÑO

## DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales sin grasa de palma ni azúcar añadido, con leche / Zumo sin azúcar añadido y bizcochos o galletas sin palma con leche y cacao opcional (el cacao si contiene azúcar).

## 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.

LUNES / MONDAY 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
Crema de calabacín 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Espaguetis con tomate, cortados a tijera y loncha de jamón de York cortadita también con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 3/4 y zanahorias 1/4 con pollo. / Sopa de arroz y gambas y Filete de pollo a la plancha con guarnición de verduras. Yogur.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y nabo 1/4 con merluza./ Canelones de ternera y filete de emperador a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera./ Judías verdes con patata cocida cortada en trocitos y aceite de oliva y albóndigas desmenuzados con tomate frito. Yogur.	Crema de zanahoria 1/2./, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con pollo, Crema de zanahoria y calabacín y pollo asado desmenuzado con trocitos de patata al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con magro de cerdo./ Guisantes con jamón de York chafados y filetes de lomo a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de zanahorias 5/6 y puñado de judías blancas 1/6 con pavo./ Judías blancas chafadas y jamón de York cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur.	Puré patata 3/4 y judías verdes 1/4 con merluza./ Patatas guisadas con carne chafadas y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de judías verdes 2/4, calabacín 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera./ Ensalada alemana con manzana y Paella de magro de cerdo y mariscos limpios. Yogur.	Puré verduras de hoja verde 3/4 y nabo 1/4 con pavo./ Menestra de verduras y chuletas de pavo a la plancha con puré denso de patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
Crema de arroz 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera./ Sopa marinera con arroz y ternera a la jardinera cortada tijera con guarnición de verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con bacalao./ Patatas con bacalao chafadas y loncha de jamón de York cortada a tijera con chiquiensalada. Yogur.	Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4 , y zanahoria 1/4. con pavo. / Lentejas a la campesina y salchichas Frankfurt en rodajitas con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 3/4 y zanahoria 1/4 con merluza./ Arroz tres delicias, sin huevo y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Yogur.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Macarrones con tomate y muslo de pollo desmenuzado con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con merluza. / Ensaladilla rusa y lomos de merluza en salsa. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 2/5, verduras de hoja verde 2/5 y nabo 1/5 con atún. / Patatas con carne de ternera chafadas y empanadillas de atún con chiquiensalada. Yogur.	Cocido desgrasado y triturado./ Sopa de cocido y garbanzos chafados con carne de pollo y ternera cortadas a tijera y daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de espinacas 2/4, patata 1/4 y zanahorias 1/4 con pollo./ Crema de patata con visita de espinacas y pollo al ajillo deshuesado y sin piel con chiquiensalada. Yogur.	Crema de calabacín 2/3 y zanahoria 1/3 y espinacas 1/3 con merluza. /Judías blancas con arroz y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 30				
Puré de zanahoria 1/3 y espinacas 1/3 y patata 1/3 con pavo. /Sopa de picadillo y rotí de pavo al horno cortado a tijera con puré denso de patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.				



# COMENTARIOS / NOTES:

## MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

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