

# 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 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

ABRIL 2018

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	2	3%
Frutas y verduras	34	54%
Hortalizas y legumbres	13	21%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	7	11%
Pasta y arroz	9	14%
Huevos	4	6%

# 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, maíz y brotes de soja. 3: como la 1 sin tomate. 4: lechuga, maíz y piña. 5: tomate, atún y zanahoria rallada

LUNES / MONDAY 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
<p>Espaguetis/* Macarrones «cel», con tomate y queso.                      . Tortilla de atún con ensalada 1.                      Manzana.                      M. Bocadillo de fiambre de pavo.  <b>725Kcal 85g 27g 30g</b></p>	<p>Sopa de arroz y gambas.                      Caldereta de cordero con guarnición.                      Plátano.                      M. Bocadillo de queso tierno.  <b>610Kcal 68g 29g 24g</b></p>	<p>Canelones de ternera y verduras.                      Fil.de emperador plancha c/ensalada 3                      Naranja.                      M. Smoothies.  <b>668Kcal g67g 34g 28g</b></p>	<p>Judías verdes con patata y tomate frito.                      Albóndigas en salsa /*sin harina y arroz.                      Yogur.                      M. Macedonia de frutas.  <b>609Kcal 69g 31g 22g</b></p>	<p>Crema de zanahorias con calabacín                      Pollo asado con patatas al horno.                      Mandarinas.                      M. Bocadillo de jamón de York.  <b>Kcal 9 9 9</b></p>
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
<p>Guisantes con jamón.                      Filetes de lomo a la plancha con Ens. 5.                      Peras.                      M.Bizcocho casero, con leche (opcional).  <b>586Kcal 54g 32g 29g</b></p>	<p>Judías blancas con chorizo / Crema de calabacín con visita de espinacas.                      Huevos al plato con guarnición.                      Kiwis.                      M. Bocadillo de fiambre de pavo.  <b>608Kcal 75g 31g 10g</b></p>	<p>Patatas guisadas con costillas.                      Fil. de merluza en salsa verde/*plancha con verduras.                      Mandarinas.                      M. Bocadillo de queso tierno.  <b>523Kcal 65g 24g 20g</b></p>	<p>Ensalada alemana con manzana.                      Paella de magro de cerdo y mariscos                      Yogur                      M. Smoothies.  <b>564Kcal 74g 21g 20g</b></p>	<p>Menestra de verduras con jamón                      Chuletas de pavo a la plancha con puré denso de patata.                      Manzana                      M. Bocadillo de jamón de York.  <b>651Kcal 120g 62g 22g</b></p>
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
<p>Sopa marinera con fideos/* arroz.                      Ternera a la jardinera con verduras                      Mandarinas.                      M. Bocadillo de fiambre de pavo.  <b>571Kcal 65g 37g 19g</b></p>	<p>Patatas con bacalao.                      Huevos rellenos de atún c/ ensalada 2.                      Macedonia de frutas                      M. Bizcocho casero, con leche (opcional).  <b>552Kcal 53g 26g 26g</b></p>	<p>Lentejas a la campesina.                      Salchichas Frankfurt con ensalada 1.                      Yogur                      M. Macedonia de frutas.  <b>654Kcal 59g 33g 29g</b></p>	<p>Arroz tres delicias sin huevo.                      Filete de merluza coc. con mahonesa                      Manzana                      M. Bocadillo de queso tierno.  <b>631Kcal 97g 25g 16g</b></p>	<p>Macarrones con tom./*Espaguetis «cel» a la bolonesa.                      Filetes de pollo a la plancha con ens. 4.                      Naranjas                      M. Smoothies.  <b>690Kcal 79g 36g 25g</b></p>
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
<p>Ensaladilla rusa /* Espirales de verd.                      Lomos de halibut al horno con conchas                      Plátano.                      M. Bocadillo de jamón de York.  <b>552Kcal 56g 21g 27g</b></p>	<p>Patatas guisadas con carne.                      Empanadillas de atún con ensalada 3.                      Kiwis.                      M.Bizcocho casero, con leche (opcional).  <b>591Kcal 64g 29g 26g</b></p>	<p>Sopa de cocido.                      Garbanzos con verduras y carnes.                      Yogur.                      M. Macedonia de frutas.  <b>710Kcal 74g 32g 29g</b></p>	<p>Crema de patatas con visita de espinacas.                      Pollo al ajillo c/ pocito de arroz.                      Mandarinas                      M. Bocadillo de fiambre de pavo  <b>520Kcal 74g 21g 17g</b></p>	<p>Judías pintas con arroz./ Puré de verduras                      Tortilla a la paisana con ensalada 4.                      Macedonia de frutas                      M. Bocadillo de queso tierno.  <b>728Kcal 86g 32g 25g</b></p>
LUNES / MONDAY 30	<p><b>Información nutricional aproximada de la comida del mediodía: Kilocalorías, Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas.</b></p>		LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
<p>Sopa de picadillo/* arroz.                      Rotí de pavo asado con puré de patata                      Naranjas                      M. Bocadillo de jamón de York.  <b>631Kcal 74g 28g 24g</b></p>			<p>Puré de patata con leche.                      Filete de merluza a la plancha y ens. 3.                      Yogur.  <b>564 Kcal 99 g 62 g 22 g</b></p>	<p>Crema de sémola de maíz y verdura.                      Pollo a la plancha y patata hervida.                      Manzana.  <b>601 Kcal 84 g 25 g 17 g</b></p>
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY		
<p>Guiso de verduras con base de patata.                      Filete de pavo y ensalada 3.                      Yogur.  <b>554 Kcal 57 g 22 g 24 g</b></p>	<p>Arroz blanco.                      Jamón de York a la plancha y patata hervida.                      Manzana .  <b>648 Kcal 57 g 25 g 33 g</b></p>	<p>Crema de zanahorias.                      Tortilla a la francesa y ensalada 3.                      Yogur.  <b>638 Kcal 82 g 22 g 24 g</b></p>		

# ALTERNATIVO