

CONSEJILLOS

El mes pasado decíamos que la dosis recomendada de azúcar está entre 25 y 50 gr. al día. Hay que puntualizar porque la OMS no recomienda unos mínimos. Al hilo de ello recomendamos beber pocas cantidades de zumo. Mejor las frutas enteras.



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

Mayo 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.

JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4	LUNES / MONDAY 7	MARTES / TUESDAY 8	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 9
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 ternera a la jardinera cortada a tijera. 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.	Crema de calabacín 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo./ Espaguetis con tomate, cortados a tijera y loncha de jamón de York cortadita también con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	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. 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.
JUEVES / THURSDAY 10	VIERNES / FRIDAY 11	LUNES / MONDAY 14	MARTES / TUESDAY 15	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 16
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 zanahorias 5/6 y puñado de judías blancas 1/6 con pavo./ Judías blancas chafadas y chuleta de pavo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur.	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 judías verdes 2/4, calabacín 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Paella de magro de cerdo y mariscos limpios y chiquiensalada. 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.
JUEVES / THURSDAY 17	VIERNES / FRIDAY 18	LUNES / MONDAY 21	MARTES / TUESDAY 22	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 23
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.	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.	Crema de arroz 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera./ Sopa marinera con fideos y ternera a la jardinera cortada tijera con guarnición de verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín 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 filete de pollo a la plancha desmenuzado con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 24	VIERNES / FRIDAY 25	LUNES / MONDAY 28	MARTES / TUESDAY 29	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 30
Puré de zanahoria 1/3 y espinacas 1/3 y patata 1/3 con pavo. /Sopa de picadillo y filete de rotí de pavo al horno cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 2/5,verduras de hoja verde 2/5 y nabo 1/5 con atún. / Ensalada campera con atún y filete ruso a la plancha con daditos de tomate. Yogur.	Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con bacalao fresco. / Ensaladilla rusa y lomos de bacalao al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de espinacas 2/4, patata 1/4 y zanahorias 1/4 con pollo./ Fideuá de gambas y mejillones cortados y pollo al ajillo deshuesado y sin piel con pocito de arroz. Yogur.	Crema de calabacín 2/3 y zanahoria 1/3 y espinacas 1/3 con merluza. /Judías pintas con arroz y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 31	Cocido desgrasado y triturado./ Sopa de cocido y garbanzos chafados con carne de pollo y ternera cortadas a tijera y chiquiensalada. 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.