



Colegio Khalil Gibran  
Bilingual School



## CONSEJILLOS

Viene el buen tiempo y es importante mantener la hidratación de los niños y adultos, claro, lo mejor para ello es el agua y el consumo en todas las comidas de verduras y frutas frescas. Los helados, zumos industriales y batidos deben tomarse de forma muy moderada y siendo conscientes del aporte de calorías y a veces de grasas y aditivos como conservantes, espesantes, colorantes, aglutinantes, etc. Insistimos, el agua es lo más sano.

## 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

JUNIO 2018

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	3	5%
Frutas y verduras	39	62%
Hortalizas y legumbres	10	16%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	10	16%
Pasta y arroz	10	16%
Huevos	3	5%

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Telf. 916083258. T/Fax 916084289 E-mail: khalilgibran@telefonica.net www.colegiokhalilgibran.es

# 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 para celíacos:

Crocanti y *Kentucky* significa rebozado con harina de maíz. Barra y asterisco es variante para ellos. Cuando hay dos menús sin (\*) el segundo es para el segundo 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.

<b>VIERNES / FRIDAY 1</b> Ensalada campera. Chuleta de Sajonia con ensalada 4. Peras. M. <i>Smoothies</i> . <b>614 Kcal 50 g 26 g 34 g</b>	<b>LUNES / MONDAY 4</b> Crema de verduras Muslitos de pollo asado c/ ensalada 2. Fresas con leche. M. Bocadillo de queso tierno. <b>561 Kcal 67 g 23 g 21 g</b>	<b>MARTES / TUESDAY 5</b> Crema de calabacín con quesitos. Filete de merluza al horno c/ pocito de arroz. Plátano M. Papilla de frutas/ <i>Smoothie</i> . <b>602 Kcal 83 g 23 g 19 g</b>	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6</b> Ensaladilla rusa. Filetes de lomo plancha c/ ensalada 3. Yogur. M. Macedonia de frutas. <b>609 Kcal 34 g 25 g 41 g</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 7</b> Lentejas estofadas/ Salmorejo Tortilla de atún c/ ensalada 1. Naranjas. M. Bizcocho casero, con leche (opcional). <b>658 Kcal 62 g 33 g 29 g</b>
<b>VIERNES / FRIDAY 8</b> Ensalada de pasta /* Macarrones «cel». Fil. de emperador plancha con ens. 4. Macedonia de frutas. M. Bocadillo de queso tierno. <b>583 Kcal 72 g 28 g 19 g</b>	<b>LUNES / MONDAY 11</b> Paella valenciana. Fil. pollo plancha c/ ens. 5. Manzanas. M. <i>Smoothies</i> . <b>680 Kcal 85 g 33 g 22 g</b>	<b>MARTES / TUESDAY 12</b> Tallarines /*Macarrones «cel» con tomate y queso rallado. Fil. de bacalao fresco al horno c/ arroz Platano. M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>746 Kcal 105 g 40 g 17 g</b>	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13</b> Judías verdes con tomate / Gazpacho suave Hamburguesa casera a la plan. c/ ens.1 Yogur. M. Macedonia de frutas. <b>515 Kcal 44 g 29 g 24 g</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 14</b> Sopa de picadillo/*con arroz. Merluza a la romana * plancha/ Boquerones fritos a la andaluza con ensalada 2. Naranjas. M. Bocadillo de jamón de York. <b>543 Kcal 64 g 27 g 19 g</b>
<b>VIERNES / FRIDAY 15</b> Arroz con tomate, huevos fritos y salchichas Frankfurt a la plancha. Macedonia de frutas. M. Bizcocho casero, con leche (opcional). <b>609 Kcal 93 g 16 g 19 g</b>	<b>LUNES / MONDAY 18</b> Lasaña gratinada/* Macarrones «cel». Pollo al ajillo con salsa, Kiwis M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>612 Kcal 74 g 26 g 25 g</b>	<b>MARTES / TUESDAY 19</b> Patatas guisadas con carne. Empanadillas caseras de atún c/ Ens. 5. Naranja. M. <i>Smoothies</i> . <b>598 Kcal 56 g 34 g 26 g</b>	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20</b> Ensalada César / Puré de verduras. Filetes de merluza a la plancha. Tortitas de maíz y legumbres. Yogur. M. Macedonia de frutas. <b>614 Kcal 41 g 39 g 34 g</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 21</b> Ensaladilla rusa. Chuleta a la riojana con guarnición. Plátano. M. Bizcocho casero. <b>690 Kcal 51 g 25 g 43 g</b>
<b>VIERNES / FRIDAY 22</b> Guisantes con jamón y huevo picado. Fil. rusos con tomate con ensalada 3. Macedonia de frutas. M. Bocadillo de queso tierno. <b>545 Kcal 57 g 32 g 23 g</b>	<b>LUNES / MONDAY 25</b> Menestra de verduras. Chuletas de pavo a la plancha c/ ensalada 4. Naranjas. M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>563 Kcal 98 g 62 g 22 g</b>	<b>MARTES / TUESDAY 26</b> Arroz tres delicias sin huevo. Bonito con tomate y patatas cocidas. Yogur M. <i>Smoothies</i> . <b>675 Kcal 81 g 27 g 27 g</b>	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27</b> Patatas con bacalao. Filetes de lomo a la plancha c/ ensalada 1. Peras. M. Macedonia de frutas. <b>595 Kcal 50 g 31 g 29 g</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 28</b> Crema de zanahoria, espinacas y calabacín. Huevos rellenos de atún c/ ensalada 4. Manzana. M. Bizcocho casero, con leche (opcional). <b>675 Kcal 70 g 19 g 34 g</b>
<b>VIERNES / FRIDAY 29</b> Ensalada alemana. Chuletas Sajonia con ensalada 2. Kiwis. M. Bocadillo de jamón de York. <b>594 Kcal 62 g 22 g 30 g</b>	<b>Información nutricional de la comida del medio día:</b> <b>Kilocalorías, Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas.</b>		<b>LUNES / MONDAY</b> 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>	<b>MARTES / TUESDAY</b> 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>
<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY</b> Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur. <b>554 Kcal 57 g 22 g 24 g</b>	<b>JUEVES / THURSDAY</b> Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana . <b>648 Kcal 57 g 25 g 33 g</b>	<b>VIERNES / FRIDAY</b> Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur. <b>638 Kcal 82 g 22 g 24 g</b>	<b>ALTERNATIVO</b>	