



Colegio bilingüe "KHALIL GIBRAN"

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Tel. 916083258. T/Fax 916084289

c.e. khalilgibrán@telefonica.net

www.colegiokhalilgibran.es

Consejos

Las frutas y los zumos son la mejor fuente de vitaminas y también de energía por la fructosa que contienen.

No deben faltar, al menos dos raciones, en la dieta diaria de ningún niño.



Menú General

Menú del mes de octubre de 2013

Menú del mes de octubre de 2013

Desayunos/ Breakfast:

- 1ª semana:** Canapés de jamón de York, zumo, leche con cacao y bizcochos
2ª semana: Canapés de chopped, zumo y leche con cacao y tostadas con mantequilla y mermelada
3ª semana: Canapés de queso, zumo y leche con cacao y churros
4ª semana: Canapés de salchichón, zumo y leche con cacao y cereales
5ª semana: Canapés de fiambre de pavo, zumo, leche con cacao y magdalenas

* Variantes para celíacos. Crocanti y Kentaky significa con harina de maíz.

MARTES/ TUESDAY 1 Lentejas a la campesina Filetes rusos con tomate frito al gusto Fruta del tiempo y leche M. Salchichón y zumo	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 2 Paella mixta Fil. San Jacobo/ *York a la plancha y ensalada 1 Fruta del tiempo y leche. M. Fambre de pavo y zumo	JUEVES/ THURSDAY 3 Judías verdes con tomate Pollo Kentaky con patatas fritas Fruta del tiempo y leche M. Chorizo y zumo	VIERNES/ FRIDAY 4 Crema de zanahorias Delicias de merluza crocanti y ensalada 2 Yogur y zumo M. Mortadela y zumo
LUNES/ MONDAY 7 Arroz blanco con tomate huevos fritos y salchichas. Fruta del tiempo y leche M. Chopped y zumo	MARTES/ TUESDAY 8 Ensalada campera Fil. merluza rebozado/*plancha y ens. 1 Fruta del tiempo y leche M. Jamón de York y zumo	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 9 Sopa de picadillo / * con arroz Filetes de lomo plancha con puré de patata Fruta del tiempo y leche M. Crema de cacao y leche	JUEVES/ THURSDAY 10 Menestra de verduras Chuletas de pavo al horno con pat. fritas Flan con nata y zumo M. Queso y zumo
VIERNES/ FRIDAY 11 Spaguettis / *Macarrones "cel", a la bolonesa Delicias de pollo/ *plancha, con ens. 1 Fruta del tiempo y leche M. Fambre de pavo	LUNES/ MONDAY 14 Arroz tres delicias Fil. de lomo empanados/*crocanti con ens. 3 Helado y zumo. M. Salchichón y zumo	MARTES/ TUESDAY 15 Patatas con bacalao Tortilla a la paisana con tomate frito al gusto Natillas y zumo M. Chorizo y zumo	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 16 Garbanzos con chorizo Albóndigas con tomate y patatas fr. Yogur y zumo M. Chopped y leche
JUEVES/ THURSDAY 17 Ensalada de mar Filete de merluza reboz./*plancha, y ens.1 Fruta del tiempo y leche M. Jamón de York y zumo	VIERNES/ FRIDAY 18 Crema de calabacín Pollo asado con patatas pandera Fruta del tiempo y leche. M. Membrillo y zumo	LUNES/ MONDAY 21 Guisantes con jamón/Crema de pat. y leche Rotí de pavo con salsa de zanahoria Fruta del tiempo y leche M. Foiegrás y zumo	MARTES/ TUESDAY 22 Sopa de arroz y gambas Empandillas de atún/ *York a la plancha con ens.1 Helado y zumo. M. Quesitos y zumo
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 23 Patatas con costillas Huevos al plato con atún y ensalada 3 Fruta del tiempo y leche. M. Chopped y leche	JUEVES/ THURSDAY 24 Crema de verduras y patata Dados de atún guis.con guar. de verduras Flan con nata y zumo M. Mortadela y zumo	VIERNES/ FRIDAY 25 Sopa de cocido /* con arroz Garbanzos con carne y tom. picado Fruta del tiempo y leche. M. Queso y zumo	LUNES/ MONDAY 28 Tallarines / *Macarrones "cel", con tom.y queso Chuleta de Sajonia con ensalada 1 Fruta del tiempo y leche. M. Jamón de York y zumo
MARTES/ TUESDAY 29 Judías blancas con zanahorias y carne de cerdo Delicias de merluza crocanti y ensalada 2 Fruta del tiempo y leche M. Salchichón y zumo	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 30 Paella mixta Croqu. Art. de jamón/* Filete ruso s/ harina y ens 1 Fruta del tiempo y leche. M. Fambre de pavo y zumo	JUEVES/ THURSDAY 31 Judías verdes con tomate Pollo al ajillo con pocito de arroz Fruta del tiempo y leche M. Chorizo y zumo	Menú alternativo para alergias e indisposiciones. Lunes/ Monday <i>Ensalada campera</i> <i>Chuleta de Sajonia a la plancha c/ ens.</i> <i>Yogur y (zumo en su caso)</i>
Martes/ Tuesday <i>Crema de sémola de maíz y verdura</i> <i>Pollo a la plancha</i> <i>Manzana y (leche en su caso)</i>	Miércoles/ Wednesday <i>Guiso de verd. con base de pat y zanahor.</i> <i>Filete de pavo</i> <i>Yogur y (zumo en su caso)</i>	Jueves/ Thursday <i>Sopa de arroz</i> <i>Jamón de York a la plancha</i> <i>Manzana y (leche en su caso)</i>	Viernes/ Friday <i>Crema de zanahorias</i> <i>Tortilla a la francesa</i> <i>Yogur y (zumo en su caso)</i>

(1) *Ensalada 1* : lechuga, tomate, cebolla y pepino. *Ensalada 2* : tomate y maíz. *Ensalada 3* : como la 1 sin tomate.

Menú del mes de octubre de 2013

Desayunos/ Breakfast:

Grupo de 1 año

A. Papilla de cereales con leche B. Leche con cereales C. Leche con cacao y madalenas.

MARTES/ TUESDAY 1	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 2	JUEVES/ THURSDAY 3	VIERNES/ FRIDAY 4
Puré de lentejas 3/5 con patata 1/5 y zanahoria 1/5 y con pavo./ Lentejas a la campesina con filete ruso desmenuzado y daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de verduras de hoja verde 3/4 con patata 1/4 y con carne de ternera./ Paella mixta con extra de pollo desmenuzado. Natillas y zumo.	Puré de judías verdes 3/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Judías verdes cortadas con poco tomate frito y loncha de pavo cortada a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de calabacín 1/2 y zanahoria 1/2 con merluza./ Crema de zanahorias y delicias de merluza crocanti con chiqui ensalada. Yogur y zumo.
LUNES/ MONDAY 7	MARTES/ TUESDAY 8	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 9	JUEVES/ THURSDAY 10
Crema de arroz 3/4 y espinacas 1/4 con ternera./ Arroz blanco con tomate y salchichas Frankfurt a rodajitas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de patata 2/5 zanahoria 2/5 , nabo 1/5 y ramita de apio con leche y merluza./ Ensalada campera y filete de merluza a la plancha. Flan y zumo.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 con patata 1/4 y con pollo./ Sopa de picadillo con extra de pollo. (Llevará trazas de huevo) Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de guisantes 4/6, zanahoria 1/6 y maíz 1/6 con pavo./ Menestra de verduras y chuletas de pavo al horno deshuesadas y cortadas a tijera con teselas de lechuga. Natillas y zumo.
VIERNES/ FRIDAY 11	LUNES/ MONDAY 14	MARTES/ TUESDAY 15	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 16
Crema de calabacín 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Spaguetis bolonesa con extra de carne picada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de arroz 2/4, zanahoria 1/4 y judías verdes 1/4 con magro de cerdo./ Arroz tres delicias y lomo de cerdo fresco a la plancha cortado a tijera con daditos de tomate fresco. Yogur y zumo.	Puré de patata 3/4 zanahoria 1/4 y casco peq. de cebolla con bacalao. 7 Patatas con bacalao chafadas y loncha de York cortada a tijera con teselas de lechuga. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de garbanzos 3/5, espinacas 1/5 y zanahorias 1/5 con ternera./ Garbanzos chafados y albóndigas con tomate frito. Flan y zumo.
JUEVES/ THURSDAY 17	VIERNES/ FRIDAY 18	LUNES/ MONDAY 21	MARTES/ TUESDAY 22
Crema de zanahorias 5/6 y champiñón 1/6 con merluza. /Ensalada de mar chafada y merluza plancha con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de calabacín con quesitos y pollo./ Crema de calabacín y pollo asado cortado a tijera con patatas panadera. Natillas y zumo.	Crema de guisantes 3/4 y zanahoria 1/4 con pavo / Guisantes chafados con pizza de huevo cocido y roti de pavo cortado a tijera con salsa de zanahorias. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de arroz 3/5, espinacas 1/5 y zanahoria 1/5 con gambas./ Sopa de arroz y gambas y empandillas de atún. Yogur y zumo.
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 23	JUEVES/ THURSDAY 24	VIERNES/ FRIDAY 25	LUNES/ MONDAY 28
Puré de patatas 3/4 y acelgas 1/4 con carne de costillas. / Patatas con costillas chafadas y loncha de pavo cortada a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de de verduras y hortalizas de hoja verde 3/4 y patatas 1/4 con atún natural/ Puré de verduras y patata y atún natural en dados guisado con guarnición de menestra. Flan y zumo.	Cocido desgrasado y triturado. /Sopa de cocido y garbanzos de cocido con carne. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y nabo 1/4 con pollo./ Tallarines a la bolonesa y chuleta de Sajonia cortada a tijera con teselas de lechuga. Natillas y zumo.
MARTES/ TUESDAY 29	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 30	JUEVES/ THURSDAY 31	
Puré de judías blancas 1/2 y zanahoria 1/2 con merluza./ Judías blancas con zanahoria y delicias de merluza a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de arroz 3/4 y acelgas 1/4 con pollo./ Paella servida sin marisco y filete ruso troceado con chiqui ensalada. Yogur y zumo.	Puré de judías verdes 3/5, patata 1/5 y zanahoria 1/5 con carne de pavo./ Judías verdes más cortadas, con tomate y pollo al ajillo limpio con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	

Cuando hay dos menús, el primero es para los más pequeños. Su cuidadora le informará.

Meriendas/ Afternoon snack:

A. Papilla de frutas con cereales, B. Fiambre de pavo (o queso suave) con pan de molde y zumo (o leche)



Colegio bilingüe "KHALIL GIBRAN"

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Tel. 916083258. T/Fax 916084289

c.e. khalilgibran@telefonica.net

www.colegiokhalilgibran.es

Consejos

Las frutas y los zumos son la mejor fuente de vitaminas y también de energía por la fructosa que continen.

No deben faltar, al menos dos raciones, en la dieta diaria de ningún niño.



Menú para 1 año

Menú del mes de octubre de 2013