

CONSEJILLOS

El desayuno es la comida más importante. Está demostrada la relación entre desayuno y rendimiento físico e intelectual; especialmente en los niños y jóvenes, y los procesos de aprendizaje.

Un buen desayuno ha de contener como mínimo: fruta o zumo, pan o cereales, proteínas y un producto lácteo, para los niños



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 2017



GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales con leche / Zumo y bizcochos o galletas con leche y cacao

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 1	MARTES / TUESDAY 2	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3	JUEVES / THURSDAY 4	VIERNES / FRIDAY 5
Fiesta del trabajador	Fiesta Comunidad de Madrid	Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4 , y zanahoria 1/4. con pollo. / Lentejas a la campesina y pollo al horno deshuesado y 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 filetes rusos desmenuzados con tomate frito. Natillas y zumo.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y nabo 1/4 con atún./ Espaguetis a la boloñesa y atún de caldereta con verduras, los dos cortados a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 8	MARTES / TUESDAY 9	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10	JUEVES / THURSDAY 11	VIERNES / FRIDAY 12
Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con magro/ Guisantes con jamón de York chafados y filetes de lomo a la plancha con daditos de tomate natural. 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 y zumo.	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.	Puré verduras de hoja verde 3/4 y calabaza ¼ con pollo./ Macarrones boloñesa, cortados a tijera y loncha de York con chiquiensalada. Flan y zumo.	Crema de zanahorias 2/4 con patata ¼ y judías verdes 1/4, con pavo./Crema de zanahorias y chuleta de pavo con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 15	MARTES / TUESDAY 16	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17	JUEVES / THURSDAY 18	VIERNES / FRIDAY 19
Crema de arroz 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con magro./ Sopa marinera con arroz y muslo de filetes de lomo cortados a 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 salchichas Frankfurt cortadas a tijera con chiquiensalada. Yogur y zumo.	Puré de guisantes 1/2 y zanahoria 1/2 con pollo./ Arroz tres delicias y filete de pollo a la plancha cortado a tijera con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 3/4 y zanahoria 1/4 con merluza./ Crema de calabacín con quesitos y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Natillas y zumo.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y nabo 1/4 con ternera./ Macarrones con tomate y muslo de pollo desmenuzado con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 22	MARTES / TUESDAY 23	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24	JUEVES / THURSDAY 25	VIERNES / FRIDAY 26
Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con ternera. / Ensaladilla rusa y albóndigas en salsa desmenuzadas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 2/5, verduras de hoja verde 2/5 y nabo 1/5 con atún. / Ensalada de mar más troceada y loncha de York cortada a tijera con chiquiensalada. Yogur y zumo.	Cocido desgrasado y triturado./ o sopa de cocido y garbanzos chafados y con carne de pollo y ternera cortada a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de espinacas 2/4, patata 1/4 y zanahorias 1/4 con pollo./ Crema de espinacas con patata y palitos de merluza con daditos de tomate. Flan y zumo.	Puré de calabacín 1/3 y zanahoria 1/3 y judías verdes 1/3, con pavo. /Sopa de picadillo y roti de pavo al horno picado a tijera con verduritas cortadas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 29	MARTES / TUESDAY 30	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 31		
Puré de judías verdes 1/3 y zanahoria 1/3 y patata 1/3, con merluza. /Ensalada campera más picada y filete San Jacobo cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabaza 2/4, judías blancas 1/4 y espinacas 1/4, con pavo. /Judías blancas chafadas con chorizo picado y muslo de pollo guisado deshuesado con daditos de tomate. Yogur y zumo.	Crema de arroz 1/3 y zanahoria 1/3 y judías verdes 1/3, con pollo. /Paella mixta preparada sin conchas ni cáscaras y filete de emperador a la plancha chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.		

COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

- Papilla de frutas con cereales / Flan o natillas y zumo
- Fiambre de pavo, de York o de queso suave con pan de molde y zumo o leche