

CONSEJILLOS

Las frutas y los zumos son la mejor fuente de vitaminas y también de energía por la fructosa que contienen; sin embargo son mejores las frutas frescas ya que, además de proporcionar mucha más cantidad de fibra, no contienen los azúcares añadidos que suelen contener los zumos industriales.

Son buenos los zumos caseros si se les añade la pulpa y no azúcar.



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

Octubre 2017



GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales con leche / Zumo sin azúcar añadido y 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. Hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado a su hijo/a.

LUNES / MONDAY 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
Crema de arroz 2/4 con espinacas 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Paella con extra de pollo cortado a tijera y daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4, y zanahoria 1/4. con pavo. / Lentejas a la campesina y chuletas de pavo a la plancha con chiquiensalada. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Puré patata 3/4 y zanahoria 1/4 con merluza. / Crema de zanahoria y filete de emperador a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y nabo 1/4 con pollo. / Ensalada campera más cortada y fingers de pollo con daditos de tomate natural. Natillas y sin azúcar añadido.	Puré de judías verdes 3/4, patatas 1/4 merluza. / Espaguetis cortados a tijera con extra de ternera en la boloñesa. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
Crema de arroz 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con pollo. / Judías verdes con tomate y pollo guisado cortadito con puré de patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 3/4 y nabo 1/4 con ternera. / Judías verdes con tomate y albóndigas guisadas desmenuzadas con patatas. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con merluza. / Patatas a la marinera chafadas con filete de merluza al horno, Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	FIESTA NACIONAL	Puré patata 3/4 y calabaza 1/4 con magro de cerdo. /Sopa de estrellitas y libritos de lomo cortados a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
Crema de zanahorias 2/4, patata 1/4 y espinacas 1/4 con ternera. / Menestra de verdura rehogada y filete ruso con puré de patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 1/2 y garbanzos 1/2 con bacalao. / Garbanzos con chorizo chafados y filete de bacalao en salsa. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Crema de zanahoria 3/4 y arroz 1/4 con pavo. / Arroz con tomate y salchichas Frankfurt a la plancha cortadas a rodajitas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 4/5 con arroz 1/5 y pollo. / Ensaladilla rusa y muslitos de pollo al horno desmenuzados con chiquiensalada. Natillas y sin azúcar añadido.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza. / Espaguetis carbonara sin huevo y merluza al horno con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
Puré de zanahoria 2/4, acelgas 1/4 y nabo 1/4 con pollo. / Sopa de arroz y gambas y filete San Jacobo cortado a tijera con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con magro de cerdo. / Patatas guisadas con carne y empanadillas de atún con chiquiensalada. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Crema de calabacín con quesitos y pavo/ Crema de calabacín con queso y rotí de pavo cortado a tijera con salsa de zanahoria. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 3/5 con patata 1/5 y calabaza 1/5 con ternera. / Fideua valenciana y tacos de bonito guisado con chiquiensalada Flan y zumo sin azúcar añadido.	Crema de calabacín 3/4 y espinacas 1/4 con atún. / Tallarines con tomate y filete de lomo a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 30	MARTES / TUESDAY 31			
Crema de patata 1/2 con judías verdes 1/4 y nabo 1/4 con pollo/ Crema de patata con leche y pollo guisado con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con merluza. / Sopa de cocido y delicias de merluza con daditos de tomate. Yogur y zumo sin azúcar añadido.			



COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

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