



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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.

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

OCTUBRE 17

TIPO	VECES	PORCENTAJE
------	-------	------------

Fritos	6	10%
Frutas y verduras	35	56%
Hortalizas y legumbres	10	16%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
------	-------	------------

Pescado y marisco	8	13%
Pasta y arroz	9	14%
Huevos	3	5%

Los porcentajes están referidos al número de veces que se repite el tipo de alimento en los tres platos de las comidas del mediodía durante todos los días del mes.

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Tel. 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.

Variantes para celíacos:

Crocante 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.

LUNES / MONDAY 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
<p>Ensalada mixta con atún. Paella mixta de pollo y marisco. Melocotones. M. Bocadillo de Jamón de York. 669Kcal 84 g 21 g 13 g</p>	<p>Lentejas a la campesina. Chuletas de pavo al horno con ens. 1 Helado y zumo sin azúcar añadido. M. Sándwich de queso tierno. 715 Kcal 126g 71 g 25 g</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes. Filete de emperador plancha c/ ens. 4. Plátanos. M. <i>Smoothie</i> . 598 Kcal 76 g 27 g 20 g</p>	<p>Ensalada Campera. Fingers de pollo con ensalada 5. Flan y zumo sin azúcar añadido. M. Bocadillo de fiambre de pavo. 633 Kcal 71 g 28 g 26 g</p>	<p>Espaguetis/ *Macarrones « cel», boloñesa. Huevos rellenos de atún con ensalada 1. Sandía. M. Macedonia de frutas. 763 Kcal 79 g 31 g 36 g</p>
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
<p>Arroz tres delicias. Pollo en salsa con puré de patata. Manzana. M. Sándwich de jamón de York. 711 Kcal 108 g 24g 20 g</p>	<p>Judías verdes con tomate. Albóndigas guisadas c/ pat. al cuadro. Helado y zumo sin azúcar añadido. M. Bocadillo de queso tierno. 762 Kcal 90 g 30 g 34 g</p>	<p>Patatas a la marinera. Filete de merluza al horno c/ verduras. Plátano. M. <i>Smoothie</i> . 605 Kcal 60 g 22 g 19 g</p>	<p>Fiesta Nacional</p>	<p>Sopa de estrellitas. Libritos de lomo con ensalada 2. Yogur. M. Macedonia de frutas. 688 Kcal 57 g 32 g 37 g</p>
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
<p>Menestra de verduras rehogada. Hamburguesa / * Filete ruso c/ pat. fritas. Melón. M. Sándwich de queso tierno. 702 Kcal 78 g 31g 29 g</p>	<p>Garbanzos con chorizo. Filete de bacalao en salsa con verduritas. Peras. M. Bocadillo de Jamón de York . 684 Kcal 78 g 35 g 24 g</p>	<p>Arroz con tomate, huevos fritos y salchichas Frankfurt a la plancha. Macedonia de frutas. M. <i>Smoothie</i> . 760 Kcal 91 g 25 g 33 g</p>	<p>Ensaladilla rusa. Muslitos de pollo al horno con ens. 4. Helado y zumo sin azúcar añadido. M. Macedonia de frutas. 554 Kcal 57 g 17 g 32 g</p>	<p>Espaguetis carbonara (con nata y sin huevo)/* Macarrones «cel». Costillas barbacoa con ensalada 2. Sandía. M. Bocadillo de fiambre de pavo. 769 Kcal 80 g 32 g 35 g</p>
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
<p>Sopa de arroz y gambas. Filete San Jacobo con ensalada 2. Flan y zumo sin azúcar añadido. M. Macedonia de frutas. 795 Kcal 100 g 31 g 24 g</p>	<p>Patatas guisadas con carne. Empanadillas de atún con ensalada 1. Melón. M. <i>Smoothie</i> . 630 Kcal 63 g 33 g 27 g</p>	<p>Crema de calabacín con quesitos. Rotí de pavo con salsa de zanahorias. Melocotones. M. Sándwich de jamón de York. 602 Kcal 61 g 24 g 28 g</p>	<p>Fideua valenciana. Bonito guisado con tomate frito. Plátano. M. Sándwich de fiambre de pavo. 557 Kcal 62 g 26 g 22g</p>	<p>Tallarines / *Macarrones « cel», boloñesa. Tortilla de jamón con ensalada 4. Manzana. M. Bocadillo de queso tierno. 726 Kcal 85 g 30 g 28 g</p>
LUNES / MONDAY 30	MARTES / TUESDAY 31	Información nutricional de la comida del mediodía: Kilocalorías, Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas.		MARTES / TUESDAY
<p>Crema de patata natural con leche. Pollo al curry con pocito de arroz. Peras. M. Bocadillo de Jamón de York. 604 Kcal 76 g 23 g 22 g</p>	<p>Sopa de cocido con letras. Delicias de merluza con ensalada 1. Sandía / Gelatina con susto. M. Macedonia de frutas. 555 Kcal 61 g 26 g 23 g</p>	<p>Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ens. 3. Yogur. 564 Kcal 99 g 62 g 22 g</p>	<p>Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana. 601 Kcal 84 g 25 g 17 g</p>	
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY		
<p>Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur. 554 Kcal 57 g 22 g 24 g</p>	<p>Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana . 648 Kcal 57 g 25 g 33 g</p>	<p>Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur. 638 Kcal 82 g 22 g 24 g</p>		

ALTERNATIVO