

# CONSEJILLOS

Ahora en navidades nos relajamos un poco con la alimentación infantil pero hay que saber que los batidos y refrescos azucarados o no, no son aconsejables para los niños pequeños.

La razón estriba en que el azúcar que se usa en su preparación u otro endulzante hacen de esta bebida un alimento de lenta digestión, si le sumamos el anhídrido carbónico que suelen tener, colorantes, estabilizantes y saborizantes a digerir, no podemos extrañarnos de que no tengan hambre a las horas de comer. Son mejores los zumos naturales o el agua, que está muy buena.



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

Diciembre 2017



# GRUPO 1 AÑO

## DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales con leche / Fruta fresca muy cortada 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. Hemos retirado del menú flanes y natillas por su alto contenido de azúcar. Cuando hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado a su hijo/a.

VIERNES / FRIDAY 1	LUNES / MONDAY 4	MARTES / TUESDAY 5	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6	JUEVES / THURSDAY 7
Puré patata 3/4 y espinacas 1/4 con magro de cerdo / Sopa de picadillo con arroz y filete de lomo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín 2/4, patata 1/4 y zanahorias 1/4 con merluza/ Crema de calabacín y zanahorias y Filete de merluza al horno con daditos de tomate natural. 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 cortado y albóndigas desmenuzadas con tomate frito. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Fiesta nacional. Día de la Constitución.	Crema de arroz 3/4 y zanahorias 1/4 con pavo / Sopa de arroz y gambas y chuletas de pavo a la plancha deshuesadas con puré de patata. Yogur y zumo sin azúcar añadido.
VIERNES / FRIDAY 8	LUNES / MONDAY 11	MARTES / TUESDAY 12	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13	JUEVES / THURSDAY 14
Fiesta Nacional. Día de la Inmaculada Concepción.	Puré de lentejas 2/4, patata 1/4, y zanahoria 1/4. con pavo. / Arroz meloso de otoño y salchichas Frankfurt cortada en rodajitas con daditos de tomate. 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 filete de emperador a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	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 guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con pollo./ Paella con extra de pollo y platín con daditos de tomate. Yogur y zumo sin azúcar añadido.
VIERNES / FRIDAY 15	LUNES / MONDAY 18	MARTES / TUESDAY 19	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20	JUEVES / THURSDAY 21
Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y zanahorias 1/4 con merluza/ Patatas con carne chafadas y merluza en salsa con verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con ternera/ Menestra de verduras y filete ruso desmenuzado con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con pollo / Macarrones boloñesa cortados a tijera y muslo de pollo en salsa con zanahorias baby. Yogur y zumo sin azúcar añadido.	Crema de arroz 2/4 con judías verdes 1/4 y patata 1/4 con magro de cerdo./ Sopa marinera con arroz y filete de lomo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con ternera / Patatas con carne chafadas y loncha de York con daditos de tomate. Yogur y zumo sin azúcar añadido.
VIERNES / FRIDAY 22	LUNES / MONDAY 25	MARTES / TUESDAY 26	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27	JUEVES / THURSDAY 28
Puré de verduras de hoja verde 1/2 y zanahoria 1/2 con pavo / Crema de aguacate, calabacín y brócoli y chuleta de pavo al horno cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Fiesta Nacional. Día de Navidad.	Fiesta Local. Día de San Esteban.	Puré de guisantes 3/5, calabacín 1/5 y nabo 1/5, con magro de cerdo/ Guisantes con jamón chafados y librito de lomo con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de zanahorias 3/5, acelgas 1/5 y patata 1/5 con pollo / Puré de patata con visita de espinacas y muslito de pollo guisado desmenuzado con daditos de tomate. Yogur y zumo sin azúcar añadido.
	VIERNES / FRIDAY 29			
	Crema de calabacín 2/4, espinacas 1/4 y judías verdes 1/4 con merluza /Tallarines con tomate en boloñesa y merluza guisada en salsa con verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.			

# COMENTARIOS / NOTES:

## MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

- Papilla de frutas con cereales / Yogur y zumo sin azúcar añadido.
- Fiambre de pavo, de York o de queso suave con pan de tahona cortado a daditos y zumo sin azúcar añadido o leche.