

CONSEJILLOS

Ahora en navidades nos relajamos un poco con la alimentación infantil pero hay que saber que los batidos industriales 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 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

Diciembre 2017

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	3	6%
Frutas y verduras	25	49%
Hortalizas y legumbres	11	22%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	7	14%
Pasta y arroz	8	16%
Huevos	3	6%

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 jamón de York con tomate y aceite de oliva; martes y jueves : pan con queso o tomate y aceite de oliva.

Pan.

Todas las raciones de comida se consideran con 40 grs. de pan.

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 primer 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.

VIERNES / FRIDAY 1

Sopa de picadillo/* arroz.
Fil. Lomo plancha c/ puré de patata.
Mandarinas.
M. *Smoothie*.

665 Kcal 79 g 29 g 27 g

LUNES / MONDAY 4

Crema de calabacín y zanahoria.
Filete de merluza al horno c/ ensalada 4.
Plátano.
M. Bizcocho natural casero.

553 Kcal 69 g 23 g 20 g

MARTES / TUESDAY 5

Judías verdes con patata y tomate frito.
Albóndigas salsa /*sin harina y poc. arroz.
Kiwis.
M. Bocadillo de queso tierno.

628 Kcal 87 g 28 g 20 g

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6

Fiesta nacional.
Día de la Constitución.

JUEVES / THURSDAY 7

Sopa de arroz y gambas.
Huevos a la plancha y salchichas Frankfurt.
Piña en su jugo.
M. Bocadillo de fiambre de pavo.

653 Kcal 63 g 29 g 32 g

VIERNES / FRIDAY 8

Fiesta Nacional.
Día de la Inmaculada Concepción.

LUNES / MONDAY 11

Arroz meloso de otoño.
Chuletas de pavo a la plancha c/ ens. 5.
Naranjas.
M. *Smoothie*.

677 Kcal 128 g 67 g 21 g

MARTES / TUESDAY 12

Patatas con bacalao.
Fil. de emperador a la plancha c/ ens. 1.
Plátano
M. Macedonia de frutas.

537 Kcal 54 g 32 g 21 g

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13

Sopa de cocido/* con fideos cel.
Garbanzos con verduras y carne.
Peras.
M. Bocadillo de queso tierno.

751 Kcal 87 g 32 g 28 g

JUEVES / THURSDAY 14

Paella de pollo y gambas.
Tortilla a la paisana (champiñón, tomate y espinacas) con ensalada 2.
Yogur.
M. Bocadillo de fiambre de pavo.

710 Kcal 83 g 29 g 28 g

VIERNES / FRIDAY 15

Patatas con carne.
Fil. de merluza salsa verde/*plancha c/
verduras
Macedonia natural de frutas.
M. Bocadillo de Jamón de York.

531 Kcal 51 g 30 g 23 g

LUNES / MONDAY 18

Menestra de verduras.
Hamburguesas /* Fil. rusos y pat. fritas.
Naranjas.
M. Bocadillo de fiambre de pavo.

695 Kcal 77 g 30 g 29 g

MARTES / TUESDAY 19

Macarrones con tomate/*Espaguetis «cel»
Pollo en salsa con zanahorias baby.
Kiwis.
M. Bizcocho natural casero.

639 Kcal 90 g 24 g 21 g

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20

Sopa marinera con arroz.
Lomo de cerdo plancha c/ puré de Pat.
Yogur.
M. Macedonia de frutas.

637 Kcal 65 g 34 g 27 g

JUEVES / THURSDAY 21

Patatas guisadas con costillas.
Huevos rellenos de atún con Ens.2
Plátano.
M. Bocadillo de queso tierno.

628 Kcal 65 g 24 g 30 g

VIERNES / FRIDAY 22

Crema de aguacate, calabacín y brócoli.
Costillas a la barbacoa con ens. 4
Mandarinas, postre sorpresa navideño y
batidos naturales.
Se dan las vacaciones de navidad a las 15:00.

653 Kcal 63 g 25 g 34 g

LUNES / MONDAY 25

Fiesta Nacional. Día de Navidad.

MARTES / TUESDAY 26

Fiesta Local. Día de San Esteban.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27

Guisantes con jamón.
Libritos de lomo/* lomo a la plan. y ens. 5
Naranjas.
M. Bocadillo de fiambre de pavo.

676 Kcal 59 g 35 g 35 g

JUEVES / THURSDAY 28

Puré de patatas con visita de espinacas.
Muslitos de pollo al horno con arroz tres
delicias.
Manzanas.
M. *Smoothie*.

606 Kcal 78 g 20 g 24 g

VIERNES / FRIDAY 29

Tallarines /*Macarrones «cel» carbonara.
Merluza en salsa de gambas c/ verd.
Mandarinas
M. Bocadillo de queso tierno.

663 Kcal 94 g 28 g 20 g

LUNES / MONDAY

Puré de patata con leche.
Filete de merluza a la plancha y ens. 3.
Yogur.

564 Kcal 99 g 62 g 22 g

MARTES / TUESDAY

Crema de sémola de maíz y verdura.
Pollo a la plancha y patata hervida.
Manzana.

601 Kcal 84 g 25 g 17 g

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

Guiso de verduras con base de patata.
Filete de pavo y ensalada 3.
Yogur.

554 Kcal 57 g 22 g 24 g

JUEVES / THURSDAY

Arroz blanco.
Jamón de York a la plancha y patata
hervida.
Manzana y zumo.

648 Kcal 57 g 25 g 33 g

VIERNES / FRIDAY

Crema de zanahorias.
Tortilla a la francesa y ensalada 3.
Yogur.

638 Kcal 82 g 22 g 24 g

ALTERNATIVO