

CONSEJILLOS

A partir de ahora en nuestros menús todas las legumbres serán ecológicas. Con esto no queremos decir que las legumbres convencionales sean malas, solo que las ecológicas son mejores. Lo decimos por que:

Tienen un mejor sabor, con ello los alumnos comerán mejor y podremos aumentar su presencia en los menús.

Hay estudios, otros no, que afirman que tienen más cantidad de minerales y de antioxidantes y eso es bueno. En ellos no hay plaguicidas ni abonos sintéticos y aunque la legislación española controla los niveles para que no sean perjudiciales, es cierto que alguna cantidad pasa al organismo y que además se acumula en él.

Y por último la producción ecológica garantiza el respeto al medio ambiente.



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

Enero 2018

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Tel. 916083258. T/Fax 916084289 E-mail: khalilgibran@telefonica.net www.colegiokhalilgibran.es

GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papila 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. Cuando hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado a su hijo/a.

MARTES / TUESDAY 2

Puré patata 3/4 y espinacas 1/4 con pavo./ Puré de patatas con visita de espinacas y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3

Puré de lentejas 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Lentejas con chorizo picado y muslitos de pollo al horno con daditos de tomate natural.
Yogur.

JUEVES / THURSDAY 4

Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo./ Sopa marinera y lomo de cerdo plancha con bolita de puré de patata.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

VIERNES / FRIDAY 5

Crema de calabacín 2/4 patata 1/4 y zanahorias 1/4 con merluza. / Crema de calabaza y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate.
Yogur.

LUNES / MONDAY 8

Crema de arroz 1/2 y zanahorias 1/2 con magro de cerdo./ Arroz con tomate frito y salchicha Frankfurt en rodajitas con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MARTES / TUESDAY 9

Puré de judías blancas 1/4, calabacín 1/4 y judías verdes 2/4 con bacalao. /Espaguetis a la boloñesa y bacalao en salsa con verduritas.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10

Puré de verduras de hoja verde 3/4 y zanahorias con ternera./ Menestra de verduras y filetes rusos desmenuzados con chiquiensalada.
Yogur.

JUEVES / THURSDAY 11

Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con merluza./ Patatas con sepia chafadas y filete de emperador a la plancha cortado a tijera con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

VIERNES / FRIDAY 12

Cocido desgrasado y triturado./ Sopa de cocido y garbanzos chafados y con carne de pollo y ternera cortada a tijera y chiquiensalada.
Yogur.

LUNES / MONDAY 15

Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con pavo./ Paella con extra de pollo con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MARTES / TUESDAY 16

Puré de lentejas 1/3, judías verdes 1/3 y zanahorias 1/3 con ternera./ Judías blancas marineras con rape y conchas y empanadillas de atún con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17

Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con merluza. / Timbal de patata con verduras y queso y delicias de merluza con daditos de tomate.
Yogur.

JUEVES / THURSDAY 18

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.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

VIERNES / FRIDAY 19

Puré de judías verdes 1/2, calabacín 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Judías verdes con tomate y albóndigas desmenuzadas con daditos de tomate.
Yogur.

LUNES / MONDAY 22

Puré de zanahoria 1/2, espinacas 1/4 y patata 1/4 con pavo. /Crema de zanahorias y chuleta de pavo al horno cortada a tijera con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MARTES / TUESDAY 23

Puré de calabacín 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Judías pintas con arroz y loncha de York cortada a tijera con daditos de tomate natural.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24

Crema de arroz 1/2 y zanahoria 1/2 con pollo./ Sopa de arroz y gambas y pollo asado con chiquiensalada.
Yogur.

JUEVES / THURSDAY 25

Puré de patata 1/2 y calabaza 1/2 con merluza./ Patatas con costillas de cerdo deshuesadas y filete de merluza en salsa con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

VIERNES / FRIDAY 26

Puré de zanahoria 3/5, calabacín 1/5 y nabo 1/5, con magro de cerdo./ Sopa de picadillo y filetes de lomo a la plancha con chiquiensalada.
Yogur.

LUNES / MONDAY 29

Crema de arroz 3/5, acelgas 1/5 y judías verdes 1/5 con pollo. / Fideua con extra de pollo y con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MARTES / TUESDAY 30

Puré de legumbres 1/2 y zanahoria 1/2 con magro de cerdo con ternera./ Crema bretona y chuleta de Sajonia cortada a tijera con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 31

Puré de espinacas 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Canelones de verduras gratinados y filete de pollo a la plancha cortadito con daditos de tomate.
Yogur.

COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

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