

CONSEJILLOS

Tras cambiar en nuestros menús, el mes pasado las legumbres normales por legumbres ecológicas, la novedad este mes es cambiar las pastas normales por pastas ecológicas.

Como explicábamos el mes pasado no pensamos que legumbres y pastas normales no sean buenas; pero entendemos que las ecológicas aportan un valor añadido al proceder de alimentos primarios exentos de aditivos no naturales y cultivados con respeto al medio ambiente.

El distintivo de la agricultura ecológica es este:



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

Febrero 2018

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

JUEVES / THURSDAY 1	VIERNES / FRIDAY 2	LUNES / MONDAY 5	MARTES / TUESDAY 6	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7
<p>Puré de lentejas 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Lentejas a la campesiana y muslito de pollo desmenuzado con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Puré de judías verdes 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo./ Sopa de picadillo sin huevo y Rotí de pavo al horno cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur.</p>	<p>Puré patata 3/4 y espinacas 1/4 con merluza./ Puré de patatas con visita de espinacas y chuleta de Sajonia cortada a tijera con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con magro de cerdo. / Paella valenciana con extra de pollo y chiquiensalada. Yogur.</p>	<p>Crema de judías blancas 1/3 patata 1/3 y espinacas 1/3 con ternera. / Crema de judías blancas con visitas de espinacas y brócoli y filete de emperador a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>
JUEVES / THURSDAY 8	VIERNES / FRIDAY 9	LUNES / MONDAY 12	MARTES / TUESDAY 13	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14
<p>Puré de guisantes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con pollo./ Macarrones con tomate cortaditos y filete de pollo a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Puré de verduras de hoja verde 3/4 y zanahorias con ternera./ Judías pintas con arroz y filetes rusos desmenuzados con daditos de tomate. Yogur.</p>	<p>Puré de patata 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 con magro de cerdo./ Patatas con costillas deshuesadas y chafadas y pollo en salsa deshuesado con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Puré de calabacín 2/4, espinacas 1/4 y judías verdes 1/4 con pavo. /Espaguetis a la boloñesa cortaditos y chuleta de pavo a la plancha con verduritas. Yogur.</p>	<p>Cocido desgrasado y triturado/ Sopa de cocido y garbanzos chafados con carne de ternera cortada a tijera y chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>
JUEVES / THURSDAY 15	VIERNES / FRIDAY 16	LUNES / MONDAY 19	MARTES / TUESDAY 20	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21
<p>Puré de espinacas 2/4, patata1/4 , y zanahoria 1/4. con merluza. / Puré de verduras y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Puré de lentejas 2/4 con judías verdes 1/4 y patata 1/4 con pollo./ Lentejas estofadas y pollo asado desmenuzado con chiquiensalada. Yogur.</p>	<p>Crema de arroz 1/3, calabacín 1/3 y zanahorias 1/3 con ternera./ Arroz blanco con tomate frito y salchichas Frankfurt en rodajitas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>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 daditos de tomate. Yogur.</p>	<p>Puré de judías verdes 1/2, calabacín 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Judías verdes con tomate y albóndigas desmenuzadas con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>
JUEVES / THURSDAY 22	VIERNES / FRIDAY 23	LUNES / MONDAY 26	MARTES / TUESDAY 27	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28
<p>Puré de patata 1/2, espinacas1/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo./ Patatas con sepia picada y filete de lomo a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Crema de garbanzos 1/2 y zanahoria 1/2 con merluza./ Garbanzos con chorizo chafados y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Yogur.</p>	<p>Puré de guisantes 3/5, calabacín 1/5 y nabo 1/5 con pollo./ Guisantes con jamón chafados y pollo al ajillo con pocito de arroz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>	<p>Puré de zanahorias 3/5, acelgas 1/5 y patata 1/5 con merluza. / Fideuá con extra de pollo y con daditos de tomate. Yogur.</p>	<p>Puré de judías blancas 1/3, espinacas 1/3 y patata 1/3 con ternera./ Judías blancas con chorizo desgrasadas y loncha de York cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.</p>
			<p>Notas: Chiquiensalada es lechuga y tomate cortado al 25% de lo normal con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva. Hemos decidido retirar los flanes y natillas del menú por su alto contenido de azúcar.</p>	

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.