

# CONSEJILLOS

El mes pasado decíamos que la dosis recomendada de azúcar está entre 25 y 50 gr. al día. Hay que puntualizar porque la OMS no recomienda unos mínimos. Al hilo de ello recomendamos beber pocas cantidades de zumo. Mejor las frutas enteras.



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

Mayo 2018

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	1	2%
Frutas y verduras	33	52%
Hortalizas y legumbres	9	14%



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	7	11%
Pasta y arroz	12	19%
Huevos	3	5%

# 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.

## Pan.

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

## Variantes:

Crocante y *Kentucky* significa rebozado con harina de maíz. Barra y asterisco es variante para celíacos. Cuando hay dos menús sin (\*) el segundo es para el primer turno

Ensaladas: 1: lechuga, tomate, cebolla y pepino. 2: tomate, maíz y brotes de soja. 3: como la 1 sin tomate. 4: lechuga, maíz y piña. 5: tomate, atún y zanahoria rallada.

JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4	LUNES / MONDAY 7	MARTES / TUESDAY 8	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 9
Judías verdes con patata y tomate frito. Ternera a la jardinera. Naranjas. M. Macedonia de frutas. <b>496Kcal 50g 26g 20g</b>	Sopa de arroz y gambas. Caldereta de cordero con guarnición. Plátano. M. Bocadillo de queso tierno. <b>610Kcal 68g 29g 24g</b>	Espaguetis/* Macarrones «cel», con tomate y queso. Tortilla de atún con ensalada 1. Manzana. M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>725Kcal 85g 27g 30g</b>	Canelones de ternera y verduritas. Fil.de emperador plancha c/ensalada 3 Naranja. M. Smoothies. <b>668Kcal 967g 34g 28g</b>	Crema de calabacín con quesitos Pollo asado con patatas al horno. Fresas con leche. M. Bocadillo de jamón de York. <b>563Kcal 62g 22g 25g</b>
JUEVES / THURSDAY 10	VIERNES / FRIDAY 11	LUNES / MONDAY 14	MARTES / TUESDAY 15	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 16
Patatas guisadas con costillas. Fil. de merluza en salsa verde/*plancha con verduritas. Naranjas. M. Bocadillo de queso tierno. <b>530Kcal 29g 25g 22g</b>	Judías blancas estofadas con verduras/ Crema de zanahoria con visita de espinacas. Huevos al plato con guarnición. Kiwis. M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>518Kcal 66g 27g 16g</b>	Guisantes con jamón. Filetes de lomo a la plancha con Ens. 5. Peras. M. Bizcocho casero, con leche (opcional). <b>586Kcal 54g 32g 29g</b>	Coliflor y brócoli al horno con bechamel. Paella con magro de cerdo y mariscos Plátano M. Smoothies. <b>602Kcal 78g 19g 21g</b>	Menestra de verduras con jamón Chuletas de pavo a la plancha con puré denso de patata. Manzana M. Bocadillo de jamón de York. <b>651Kcal 120g 62g 22g</b>
JUEVES / THURSDAY 17	VIERNES / FRIDAY 18	LUNES / MONDAY 21	MARTES / TUESDAY 22	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 23
Lentejas a la campesina. Salchichas Frankfurt con ensalada 1. Yogur M. Macedonia de frutas. <b>654Kcal 59g 33g 29g</b>	Patatas con bacalao. Huevos rellenos de atún c/ ensalada 2. Macedonia de frutas M. Bizcocho casero, con leche (opcional). <b>552Kcal 53g 26g 26g</b>	Sopa marinera con fideos/* arroz. Ternera a la jardinera con verduritas Peras. M. Bocadillo de fiambre de pavo. <b>571Kcal 65g 37g 19g</b>	Arroz tres delicias sin huevo. Filete de merluza coc. con mahonesa Manzana M. Bocadillo de queso tierno. <b>631Kcal 97g 25g 16g</b>	Macarrones con tom./*Espaguetis «cel» a la bolonesa. Filetes de pollo a la plancha con ens. 4. Naranjas M. Smoothies. <b>690Kcal 79g 36g 25g</b>
JUEVES / THURSDAY 24	VIERNES / FRIDAY 25	LUNES / MONDAY 28	MARTES / TUESDAY 29	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 30
Sopa de picadillo/* arroz. Rotí de pavo asado con puré de patata Naranjas M. Macedonia de frutas. <b>631Kcal 74g 28g 24g</b>	Ensalada Campera con atún. Filetes rusos a la plancha con Ens 1. Kiwis. M. Bizcocho casero, con leche (opcional). <b>546Kcal 59g 28g 24g</b>	Ensaladilla rusa /* Espirales de verd.c/ tom. Lomos de bacalao al horno con pisto casero ligero. Plátano. M. Smoothies. <b>582Kcal 53g 34g 27g</b>	Fideuá de gambas y mejillones. Pollo al ajillo c/ pocito de arroz. Peras M. Bocadillo de fiambre de pavo <b>589Kcal 75g 27g 20g</b>	Judías pintas con arroz./ Puré de verduras Tortilla a la paisana con ensalada 4. Macedonia de frutas M. Bocadillo de queso tierno. <b>728Kcal 86g 32g 25g</b>
JUEVES / THURSDAY 31	<b>Información nutricional aproximada de la comida del mediodía: Kilocalorías, Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas.</b>		LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Sopa de cocido. Garbanzos con verduras y carnes. Yogur. M. Bocadillo de jamón de York. <b>710Kcal 74g 32g 29g</b>			Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ens. 3. Yogur. <b>564 Kcal 99 g 62 g 22 g</b>	Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana. <b>601 Kcal 84 g 25 g 17 g</b>
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	<b>ALTERNATIVO</b>	
Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur. <b>554 Kcal 57 g 22 g 24 g</b>	Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana . <b>648 Kcal 57 g 25 g 33 g</b>	Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur. <b>638 Kcal 82 g 22 g 24 g</b>		