

CONSEJILLOS

Viene el buen tiempo y es importante mantener la hidratación de los niños y adultos, claro, lo mejor para ello es el agua y el consumo en todas las comidas de verduras y frutas frescas. Los helados, zumos industriales y batidos deben tomarse de forma muy moderada y siendo conscientes del aporte de calorías y a veces de grasas y aditivos como conservantes, espesantes, colorantes, aglutinantes, etc. Insistimos, el agua es lo más sano.



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

JUNIO 2018



C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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

GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales sin grasa de palma ni azúcar añadido, con leche / Zumo sin azúcar añadido y bizcochos o galletas sin palma con leche y cacao opcional (el cacao si contiene azúcar).

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.

VIERNES / FRIDAY 1

Puré patata 3/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo / Ensalada campera más troceada y chuleta de Sajonia cortada a tijera con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

LUNES / MONDAY 4

Puré de acelgas 2/4 con judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Puré de verduras y hortalizas y muslitos de pollo al horno desmenuzados con daditos de tomate natural.
Yogur.

MARTES / TUESDAY 5

Puré de calabacín 3/4, patatas 1/4 con merluza. / Crema de calabacín con quesitos y filete de merluza al horno con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6

Puré de espinacas 2/4 con patata 1/4 y nabo 1/4 ,con magro de cerdo / Ensaladilla rusa y filete de lomo a la plancha con daditos de tomate natural.
Yogur.

JUEVES / THURSDAY 7

Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4 , y zanahoria 1/4. con atún. / Lentejas a la campesina y empanadillas de atún al horno con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

VIERNES / FRIDAY 8

Puré patata 3/4 y zanahoria 1/4 con pavo/ Ensalada de pasta y filete de emperador a la plancha con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

LUNES / MONDAY 11

Crema de arroz 1/2 con patata 1/4 y calabacín 1/4 con pollo / Paella valenciana y filete de pollo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada.
Yogur.

MARTES / TUESDAY 12

Puré de patata 3/5, garbanzos 1/5 y puerro 1/5 con bacalao./ Tallarines con tomate frito y filete de bacalao al horno con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13

Puré de judías verdes 2/5, zanahoria 2/5 y brócoli 1/5 con ternera /Judías verdes con tomate y hamburguesa casera con chiquiensalada.
Yogur.

JUEVES / THURSDAY 14

Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza / Sopa de picadillo con fideos y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate.

VIERNES / FRIDAY 15

Crema de zanahorias 5/6 y puñado de judías verdes 1/6, con magro de cerdo/ Arroz con tomate y salchichas Frankfurt cortadas en rodajitas con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas

LUNES / MONDAY 18

Crema de calabacín1/3 , patata 1/3 y espinacas 1/3 con pollo / Lasaña gratinada y pollo al ajillo deshuesado y desmenuzado con chiquiensalada.
Yogur.

MARTES / TUESDAY 19

Crema de patata 3/4 y zanahoria 1/4 con ternera/ Patatas guisadas con carne y empanadillas de atún al horno con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20

Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y nabos 1/4 con merluza./ Ensalada César más cortada y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada.
Yogur.

JUEVES / THURSDAY 21

Puré de calabacín 3/5 con arroz 1/5 y zanahoria 1/5 con magro de cerdo./ Ensaladilla rusa y chuleta de cerdo a la plancha cortada a tijera con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

VIERNES / FRIDAY 22

Puré de guisantes 2/4 , zanahoria 1/4 y nabo 1/4 con ternera / Guisantes con jamón chafaditos y albóndigas caseras con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

LUNES / MONDAY 25

Puré de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con pavo. / Menestra de verduras y chuletas de pavo a la plancha con pocito de arroz.
Yogur.

MARTES / TUESDAY 26

Crema de arroz 2/4, judías verdes 1/4 , y patata 1/4 con bonito. / Arroz tres delicias sin huevo y bonito con tomate guisado con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27

Puré de patata 2/5, judías blancas 2/5 y zanahoria 1/5 con bacalao./ Patatas con bacalao chafadas y filetes de lomo a la plancha cortado a tijera con daditos de tomate.
Yogur.

JUEVES / THURSDAY 28

Puré de zanahorias 2/4, calabacín 1/4 y espinacas 1/4 con merluza/ Crema de zanahorias con espinacas y calabacín y filetes de merluza al plancha con chiquiensalada.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

VIERNES / FRIDAY 29

Crema de patata 3/4 y judías verdes 1/4 con magro de cerdo / Ensalada alemana más menuda y chuletas de Sajonia cortadas a tijera con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.



COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

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