

CONSEJILLOS

En el ánimo de hacer cada vez una comida más saludable introducimos cada mes algunas novedades, este mes se trata de varias: Ya no consumiremos tomate frito envasado, lo freiremos aquí a partir de tomates crudos pelados, a partir ahora además de la leche de vaca nuestros alumnos o sus padres si son pequeños, podrán elegir bebida de soja y por último verán que introducimos junto a la carne y el pescado otros productos proteínicos como el conocido tofu y el más reciente heura.

Y también muy importante se ha incorporado a nuestro equipo un cocinero nuevo: Javier Peraza. Le conocerán porque pensamos hacer *masterclass* de cocina para padres y madres.



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

Diciembre 18

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Telf. 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.
(Ustedes pueden elegir *bebida de soja en vez de leche de vaca*).

COMENTARIOS / NOTES

Todavía no les damos huevo, ténganlo en cuenta en las cenas, si ya lo han introducido en su dieta.
Hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado.
Intentamos controlar la ingesta de azúcar. Hablen con su profesora sobre los yogures, necesitamos saber su opinión.

Chiquiensalada es ensalada de lechuga y tomate cortada a un cuarto de lo normal con pizca de sal y cucharada de aceite de oliva.

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7
Puré de calabacín 4/5 con zanahoria 1/5 y Pollo. / Crema de calabacín con maíz crujiente y Pollo al chilindrón deshuesado con patata al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 3/4, zanahorias 1/4 con pavo. / Coliflor asada, arroz con pavo y chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Crema de patata 1/2 con calabacín 1/4y quinoa 1/4, con merluza. / Crema de patata con calabacín y quinoa y merluza a la gallega con guarnición. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Fiesta nacional.	Día no lectivo y de no apertura del centro
LUNES / MONDAY 10	MARTES / TUESDAY 11	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12	JUEVES / THURSDAY 13	VIERNES / FRIDAY 14
Puré de lenteja roja 2/4 con patata 1/4 y acelgas 1/4 con pollo/ Guiso de lenteja roja con heura y champiñones al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré zanahoria 1/2, guisantes1/4 y arroz 1/4 con bacalao fresco /. Arroz tres delicias sin huevo y filete de bacalao en salsa con verduras. Yogur natural sin azúcar.	Crema de calabacín 2/5, patata 2/5 y judías verdes 1/5, con atún fresco. / Calabacines salteados con atún fresco y Espaguetis a la boloñesa tradicional. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahorias 3/5 espinacas 1/5 y berenjena 1/5 con pollo. / Berenjenas gratinadas, Garbanzos estofados con daditos de pollo. Yogur natural sin azúcar.	Crema de patata 1/2, zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con ternera. / Crema de patata con setas y hamburguesa de ternera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 17	MARTES / TUESDAY 18	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19	JUEVES / THURSDAY 20	VIERNES / FRIDAY 21
Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y Grechka (<i>trigo sarraceno</i>)1/4 con magro de cerdo) / Filete de pollo a la plancha, cortado a tijera con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de guisantes 1/2, zanahoria 1/4 y patata1/4 con bacalao / Guiso de bacalao con patatas, pavo guisado con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Puré de garbanzos de cocido 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Sopa de cocido con letras y garbanzos, con carnes sin grasa, de cocido cortadas a tijera y daditos de tomate natural Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 1/2,y calabacín 1/2 con merluza. / Calabacín asado con salsa de tomate y arroz con merluza y verduras. Yogur natural sin azúcar.	Puré de patata 2/4, zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con ternera. / Puré de patata con zanahoria y espinacas y filete de lomo a la plancha con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar/ postre navideño casero.
LUNES / MONDAY 24	MARTES / TUESDAY 25	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26	JUEVES / THURSDAY 27	VIERNES / FRIDAY 28
Día no lectivo y de no apertura del centro	Fiesta nacional.	Fiesta local de Fuenlabrada.	Puré de verduras de hoja verdes 1/2, calabacín 1/4 y zanahorias 1/4 con ternera. / Tiras de calabacín salteado y ternera guisada con verduras. Yogur natural sin azúcar.	Puré de judías verdes 3/5 , patata 1/5 y espinacas 1/5 con bacalao. / Judías verdes rehogadas con jamón y lomos de bacalao al horno con pocito de arroz. Yogur.
LUNES / MONDAY 31				
Día no lectivo y de no apertura del centro				

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 (*ustedes pueden elegir si leche de vaca o bebida de soja.*).