

CONSEJILLOS

Nuevo año, nuevos sabores. El paladar se educa como educamos nuestras manos, para escribir o atornillar. La educación del paladar consiste en ser capaz de apreciar nuevos sabores y texturas. **La comida saludable** tiene sabores y texturas muy interesantes y queremos que sus hijos los prueben y los aprecien.

A veces diciendo "No está bueno" se dice "Nunca probé este sabor o esta textura".

Los padres ahora pueden venir a la una a probar nuestras comidas. Lo organiza el AMPA.



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 2019



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. 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.

MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4	LUNES / MONDAY 7
Fiesta Nacional.	Puré de judías verdes 3/4, patatas 1/4 con magro. / Crema de verduras y filetes de lomo a la plancha 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 patata 1/2 y zanahoria 1/2 con bacalao natural. / Patatas con bacalao y loncha de york cortada a tijera con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Fiesta Nacional.
MARTES / TUESDAY 8	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 9	JUEVES / THURSDAY 10	VIERNES / FRIDAY 11	LUNES / MONDAY 14
Crema de lentejas 2/4 con patata 1/4 y nabo 1/4 con atún natural/ Lentejas a la castellana y quiche de atún con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré patata 1/2, acelgas 1/4 y calabacín 1/4 con pollo / . Caldo gallego ligero y tallarines de arroz salteados con daditos y pollo y verduras frescas. Yogur natural sin azúcar.	Puré de garbanzos 2/5, patata 2/5 y brócoli 1/5, con ternera. / Guiso de brócoli con patata y albóndigas de ternera guisadas con daditos de tomate natural. . Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahorias 3/5 espinacas 1/5 y calabacín 1/5 con pavo. / Macarrones multicereal con tomate frito casero y filete de pavo a la plancha con chiquiensalada Yogur natural sin azúcar.	Crema de patata 1/2, zanahoria 1/4 y arroz 1/4 con bacalao. / Arroz con verduritas y bacalao a la vizcaína con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MARTES / TUESDAY 15	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 16	JUEVES / THURSDAY 17	VIERNES / FRIDAY 18	LUNES / MONDAY 21
Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y calabaza 1/4 con pollo. / Crema de calabaza y patata y pollo asado deshuesado con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías blancas 1/2, zanahoria 1/4 y champiñón 1/4 con merluza / Heura a la crema y fabada asturiana ligera sin morcilla con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Puré de patata 1/2 y judías verdes 1/2, con ternera. / Judías verdes rehogadas con jamón y Pasta carbonara veggie sin huevo. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de espinacas 1/2, nabo 1/4 y calabacín 1/4 con magro de cerdo. / Sopa ave reina con quinoa y lomo de cerdo asado cortado a tijera con puré denso de patata. Yogur natural sin azúcar.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y zanahoria 1/4 con merluza. / Fetuccini con verduritas y lomo demerluza a la gallega con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MARTES / TUESDAY 22	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 23	JUEVES / THURSDAY 24	VIERNES / FRIDAY 25	LUNES / MONDAY 28
Puré de calabacín 4/5 con zanahoria 1/5 y pavo. / Crema de calabacín y zanahoria y pechuga de pollo salteada cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahoria 1/2, patata 1/4 y puerro 1/4 con pavo. / Purrusalda de puerro fresco y garbanzos a la riojana con daditos de tomate natural. Yogur natural sin azúcar.	Puré de patata 1/2 espinacas 1/4 y nabo 1/4 con ternera. Patata gratinada con verduritas y ragú de ternera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de verduras de hoja verdes 1/2, guisantes 1/4 y zanahorias 1/4 con merluza. / Guisantes estofados y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate natural. Yogur natural sin azúcar.	Puré de zanahoria 3/5 con champiñón natural 1/5 y espinacas 1/5 con pavo. / Espirales de pasta con tomate frito casero y filete de pavo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MARTES / TUESDAY 29	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 30	JUEVES / THURSDAY 31		
Crema de calabacín 3/4 y zanahoria 1/4 con ternera. / Crema de calabacín con zanahoria y filete ruso casero a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 2/4, judías blancas 1/4 y espinacas 1/4 con merluza. / Verduritas cremosas y judías a la marinera con pescados y conchas. Yogur natural sin azúcar.	Puré de calabacín 3/5, tomate asado 1/5 y espinacas 1/5 con pollo. / Crema de calabacín con visita de espinacas y muslo de pollo asado cortado a tijera con daditos de tomate natural. 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.