



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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.

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

Diciembre 2018

TIPO VECES PORCENTAJE

Fritos
Frutas y verduras
Hortalizas y legumbres

0
27
14

0%
56%
29%



TIPO VECES PORCENTAJE

Pescado y marisco
Pasta y arroz
Huevos

5
6
1

10%
13%
2%

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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

MENÚ GENERAL

Desayunos:

Zumo de naranja sin azúcar añadido (100ml) o macedonia; pan con tomate y aceite de oliva o martes y jueves pan con jamón de York y lunes, miércoles y viernes: pan con queso; leche o bebida de soja sola o con cacao; cereales o galletas María.

Sobre alergias e intolerancias:

Menú general

Este es el menú general, existen otros menús con indicaciones para alergias e intolerancias y así los padres puedan tenerlas en cuenta.

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

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7
Crema de calabacín con maíz crujiente. Pollo al chilindrón con patata al horno. Naranjas. M. Bizcocho casero c/ leche opcional.	Coliflor asada con pipas de calabaza y especias suaves. Arroz con calamares y verduritas Plátano. M. Bocadillo de fiambre de pavo.	Ensalada templada de quinoa con tofu ahumado Merluza a la gallega. Peras. M. Bocadillo de queso tierno.	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
Guiso de lenteja roja con heura(1). Revuelto de champiñón natural. Naranjas M. Bocadillo de queso tierno.	Arroz tres delicias. Bacalao en salsa con verduritas. Manzana. M. Smoothie.	Calabacines salteados con atún. Espaguetis a la boloñesa con boloñesa tradicional Yogur M. Bocadillo de Jamón de York.	Berenjenas gratinadas. Garbanzos estofados con daditos de pollo. Kiwis. M. Macedonia de frutas .	Crema de setas con parmesano. Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate natural. Plátano. M. Bocadillo de fiambre de pavo.
LUNES / MONDAY 17	MARTES / TUESDAY 18	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19	JUEVES / THURSDAY 20	VIERNES / FRIDAY 21
Cr. de brócoli c/ picadillo de langostinos. Grechka (<i>Trigo sarraceno</i>) con verduritas y tiras de pavo. Mandarinas. M. Smoothie.	Guiso de bacalao con patatas. Huevos a la plancha con tomate frito casero. Naranjas. M. Bocadillo de queso tierno.	Sopa de cocido con letras Garbanzos con carne y verduras Yogur. M. Bocadillo de fiambre de pavo.	Calabacín asado con salsa de tomate seco. Arroz con verduras y calamares. Plátano. M. Bizcocho casero c/ leche opcional.	Ensalada César con salsa casera. Pizza Eco con relleno super de Javier. Postre navideño casero. M. Bocadillo de jamón de York
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.	Tiras de calabacín salteado c/ pesto Ternera guisada con verduritas y pat. Naranjas. M. Smoothie.	Judías verdes rehogadas con jamón. Lomos de bacalao al horno con pocito de arroz. Manzanas. M. Bocadillo de queso tierno.
LUNES / MONDAY 31	(1) El heura procede de la habas de soja de las que se ha extraído su parte proteica y que tras especiar la masa y mediante un proceso de extrusión (como para las galletas), se consigue una textura semejante a la carne de pollo. Es gratamente sorprendente.		LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Día no lectivo y de no apertura del centro			Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ensalada 3. Yogur.	Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	<h1>ALTERNATIVO</h1>	
Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur.	Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana y zumo.	Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur.		