



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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.

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

Enero 2019

TIPO VECES PORCENTAJE

Fritos
Frutas y verduras
Hortalizas y legumbres

0
35
13

0%
56%
21%



TIPO VECES PORCENTAJE

Pescado y marisco
Pasta y arroz
Huevos

5
8
2

8%
13%
3%

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; 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.

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.

MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4	LUNES / MONDAY 7
Fiesta Nacional.	Crema de verduras Filetes de lomo con ensalada 2. Plátano. M. Bocadillo de fiambre de pavo.	Sopa de cocido con letras Garbanzos con carne y verduras Yogur. M. Bocadillo de queso tierno.	Patatas con bacalao Huevos a la plancha con tomate frito casero. Naranjas. M. Smoothie	Fiesta Nacional.
MARTES / TUESDAY 8	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 9	JUEVES / THURSDAY 10	VIERNES / FRIDAY 11	LUNES / MONDAY 14
Lentejas a la castellana Quiche de atún. Mandarinas M. Macedonia de frutas.	Caldo gallego ligero. Tallarines de arroz tres delicias salteados con daditos de pollo Manzana. M. Smoothie.	Guiso de brócoli con patata. Albóndigas de ternera guisadas Naranjas M. Bocadillo de queso tierno.	Macarrones multicereal con tomate frito casero. Tortilla a la paisana con ensalada 4. Mandarinas. M. Macedonia de frutas.	Arroz con verduritas. Bacalao a la vizcaína con guarnición. Kiwis M. Bocadillo de Jamón de York.
MARTES / TUESDAY 15	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 16	JUEVES / THURSDAY 17	VIERNES / FRIDAY 18	LUNES / MONDAY 21
Crema de calabaza y patata. Pollo asado con ensalada 3 Plátano. M. Bocadillo de fiambre de pavo.	Heura a la crema. Fabada asturiana ligera. Macedonia de verduras. M. Smoothie .	Judías verdes rehogadas con jamón. Pasta carbonara veggie. Manzanas. M. Bocadillo de Jamón de York.	Sopa de ave reina con quinoa. Lomo de cerdo asado en salsa con puré denso de patata natural. Peras. M. Macedonia de frutas.	Fetuccini con verduritas. Merluza a la gallega Peras. M. Bocadillo de queso tierno.
MARTES / TUESDAY 22	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 23	JUEVES / THURSDAY 24	VIERNES / FRIDAY 25	LUNES / MONDAY 28
Crema de coliflor. Pollo en tiras salteado con calabacines. Mandarinas. M. Macedonia de frutas.	Purrusalda de puerro fresco. Garbanzos a la riojana Yogur. M. Smoothie.	Patata gratinada con verduritas. Ragú de ternera Naranjas. M. Bocadillo de Jamón de York.	Guisantes estofados. Guiso de rape con guarnición Naranjas. M. Sándwich de fiambre de pavo.	Espirales al pesto casero de nuestra huerta Revuelto de champiñón. Peras.. M. Bocadillo de queso tierno.
MARTES / TUESDAY 29	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 30	JUEVES / THURSDAY 31	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Sopa de cebolla con picatostes. Hamburguesa con ensalada Plátano. M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	Verduritas cremosas. Legumbres a la marinera Yogur. M. Macedonia de frutas.	Crema de tomates asados. Pizza de trigo sarracena con relleno saludable. Kiwis M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	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.		