

CONSEJILLOS

Comida más saludable. Desde este mes los huevos frescos que coman nuestros alumnos tendrán procedencia ecológica. Eso garantizará una calidad acreditada en este alimento, una procedencia de cercanía y un sabor más natural.

Ahora además de las legumbres, las pastas, las frutas y verduras, los huevos frescos también serán ecológicos en nuestro colegio.

A nuestros alumnos más pequeños no les damos aún huevo en el colegio; pero así lo saben para el curso que viene.



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

Marzo 2019



GRUPO 1 AÑO



DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales con leche / Zumo sin azúcar añadido y galletas sin grasa de palma 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.

VIERNES / FRIDAY 1 Crema lentejas 3/5 y 2/5 de zanahoria con merluza. / Lentejas a la jardinera y lomo de merluza al horno con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	LUNES / MONDAY 4 Crema de calabacín 3/4 y patata 1/4 con magro de cerdo. / Crema de calabacín y patata y filetes de lomo de cerdo con verduritas de la huerta. Yogur natural sin azúcar	MARTES / TUESDAY 5 Puré de espinacas 1/2, zanahoria 1/4 y arroz 1/4 con ternera. / Macarrones a la boloñesa y chuleta de pavo al horno con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6 Puré de judías blancas 1/2 y zanahoria 1/2 con pollo. / Crema bretona con barquitos rojos y jamoncito de pollo asado deshuesado con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	JUEVES / THURSDAY 7 Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
VIERNES / FRIDAY 8 Crema de arroz 1/2 con patata 1/4 y guisantes 1/4 con merluza./ Arroz con verduras y merluza guisada con gambas y chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	LUNES / MONDAY 11 Puré de zanahoria 1/2, brócoli 1/4 y patata 1/4 con pollo. / Brócoli y coliflor gratinados al horno y pollo magro salteado con champiñones. Yogur natural sin azúcar.	MARTES / TUESDAY 12 Crema de espinacas 1/3, zanahoria 1/3 y calabacín 1/3 con bacalao fresco / Espirales al pesto y bonito a la riojana con guarnición de verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13 Puré de judías verdes 3/5 guisantes 1/5 y calabacín 1/5 con ternera. / Judías verdes más cortadas con tomate frito casero y hamburguesa a la plancha con chiquiensalada Yogur natural sin azúcar.	JUEVES / THURSDAY 14 Puré de judías blancas 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Judías blancas ligeras con chorizo picado y loncha de York con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
VIERNES / FRIDAY 15 Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con ternera. / Pastel de patata y zanahoria con carne de cordero picada con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	LUNES / MONDAY 18 Crema de calabacín 1/2 y garbanzos 1/2 con merluza. / Crema de calabacín y garbanzos y lomo de merluza al horno con daditos de tomate natural. . Yogur natural sin azúcar.	MARTES / TUESDAY 19 Crema de arroz 1/2, judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Arroz blanco con tomate frito casero y salchichas de pollo cortadas a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20 Puré de espinacas 1/2, judías pintas 1/4 y arroz 1/4 con pavo. / Judías pintas con arroz y chuleta de pavo al horno con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	JUEVES / THURSDAY 21 Puré de verduras de hoja verde 3/4 y zanahoria 1/4 con bacalao / Macarrones gratinados al horno y bacalao rebozado al horno con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
VIERNES / FRIDAY 22 Puré de calabacín 4/5 con zanahoria 1/5 y magro de cerdo. / Puré de calabacín y zanahoria y albóndigas estofadas con verduritas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	LUNES / MONDAY 25 Puré de lentejas 1/2, patata 1/4 y guisantes 1/4 con merluza. / Lentejas estofadas con patata y lomo de merluza al horno con daditos de tomate Yogur natural sin azúcar.	MARTES / TUESDAY 26 Crema de arroz 1/2, judías verdes 1/4 y calabacín 1/4 con pavo./ Sopa de arroz con pescado limpio y gambas y chuletas de pavo al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27 Puré de verduras de hoja verdes 2/5, berenjena 1/5 y zanahorias 2/5 con ternera. / Espaguetis con salsa de queso suave y filete ruso al horno con daditos de tomate natural. Yogur natural sin azúcar.	JUEVES / THURSDAY 28 Crema de zanahoria 3/5, batata 1/5 y espinacas 1/5 con merluza. / Crema de zanahorias y batata y merluza gratinada al alioli suave casero con guarnición. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
	VIERNES / FRIDAY 29 Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras. 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 queso suave con daditos de pan y zumo sin azúcar añadido o leche.