

CONSEJILLOS

Comida más saludable. Desde este mes todas nuestras frutas y verduras frescas y congeladas serán de producción ecológica. No pretendemos decir que las frutas y verduras normales no sean saludables, probablemente también; pero queremos tener una garantía de que damos a nuestros alumnos frutas y verduras sin rastro de pesticidas ni fertilizantes químicos y sin procesos de maduración artificiales. Ahora además de las legumbres y las pastas también frutas y verduras serán ecológicas en nuestro colegio.



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

Febrero 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.

VIERNES / FRIDAY 1	LUNES / MONDAY 4	MARTES / TUESDAY 5	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6	JUEVES / THURSDAY 7
Crema de zanahoria 3/5 y 2/5 de arroz con pollo. / Arroz con brócoli y muslo de pollo asado cortado a tijera con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín 3/4 y patata 1/4 con meluza. / Crema de y lomo de merluza al horno con trocitos de patata asada. Yogur natural sin azúcar	Puré de espinacas 1/2, zanahoria 1/4 y arroz 1/4 con magro de cerdo. / Arroz caldoso con verduras y magro de cerdo estofado con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de patata 1/2 y zanahoria 1/2 con atún natural. / Macarrones con tomate frito casero filete de pavo cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Puré de judías verdes 1/2, lentejas 1/4 y patata 1/4 con ternera./ Puré de judías verdes, lentejas y patatas y filete ruso de ternera cortadito con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
VIERNES / FRIDAY 8	LUNES / MONDAY 11	MARTES / TUESDAY 12	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13	JUEVES / THURSDAY 14
Crema de berenjenas 1/2 con patata 1/4 y nabo 1/4 con magro de cerdo./ Crema de berenjenas, patata y nabo y filete de York a la plancha cortadito con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de champiñón 1/2, arroz 1/4 y patata 1/4 con pollo. / Crema de champiñón natural y paella de pollo y conchas. Yogur natural sin azúcar.	Puré de judías blancas 1/2, zanahoria 1/4 y calabacín 1/4 con heura / Judías blancas guisadas con verduras y heura al chilindrón con guarnición. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahorias 3/5 espinacas 1/5 y calabacín 1/5 con pavo. / Patatas con sepia muy picada y filete de merluza 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 fideos y garbanzos ,con carnes sin grasa, de cocido cortadas a tijera y daditos de tomate natural Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
VIERNES / FRIDAY 15	LUNES / MONDAY 18	MARTES / TUESDAY 19	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20	JUEVES / THURSDAY 21
Puré de calabacín 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con ternera. / Espaguetis de espelta con tomate frito casero y filete de pavo al horno cortado a tijera con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de guisantes 1/2 y zanahoria 1/2 con merluza. / Crema de guisantes y zanahoria y emperador a la plancha con daditos de tomate natural. . Yogur natural sin azúcar.	Puré de patata 1/2, judías verdes 1/4 y arroz 1/4 con pollo. / Arroz con tomate frito casero y salchichas de pollo cortadas a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de espinacas 1/2, judías pintas 1/4 y arroz 1/4 con bacalao fresco. / Judías pintas con arroz y croquetas de bacalao y coliflor al horno con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Puré de verduras de hoja verde 3/4 y zanahoria 1/4 con pollo / Macarrones con brócoli gratinados al horno y pollo salteado con setas y daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
VIERNES / FRIDAY 22	LUNES / MONDAY 25	MARTES / TUESDAY 26	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27	JUEVES / THURSDAY 28
Puré de calabacín 4/5 con zanahoria 1/5 y magro de cerdo. / Puré de calabacín y zanahoria y filete de lomo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahoria 1/2, patata 1/4 y puerro 1/4 con atún fresco. / Espirales de pasta con atún y filete de pavo al horno cortado a tijera con daditos de tomate Yogur natural sin azúcar.	Crema de arroz 1/2, judías verdes 1/4 y calabacín 1/4 con bacalao./ Arroz con salsa cremosa de verduras y bacalao a la llauna con guarnición. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de verduras de hoja verdes 1/2, guisantes 1/4 y zanahorias 1/4 con pavo. / Sopa marinera y lasaña vegetal casera con daditos de tomate natural. Yogur natural sin azúcar.	Crema de zanahoria 3/5, batata 1/5 y espinacas 1/5 con pollo. / Crema de zanahorias y batata y filete de pollo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. 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.