



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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 las frutas y verduras serán ecológicas en nuestro colegio.

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

Febrero 2019

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	0	0%
Frutas y verduras	31	52%
Hortalizas y legumbres	14	23%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	7	12%
Pasta y arroz	8	13%
Huevos	3	5%

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.

VIERNES / FRIDAY 1 Arroz con brócoli. Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada 1. Peras. M. Macedonia de frutas.	LUNES / MONDAY 4 Crema de calabacín. Lomos de merluza c/ patatas asadas Naranjas. M. Bocadoillo de fiambre de pavo.	MARTES / TUESDAY 5 Arroz caldoso con verduras. Magro de cerdo estofado con hortalizas. Kiwis. M. Bocadoillo de queso tierno.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6 Macarrones c/ tomate frito casero. Tortilla de atún con ensalada 3. Plátano. M. Smoothie	JUEVES / THURSDAY 7 Judías verdes con huevo cocido. Lentejas guisadas con chorizo. Yogur Macedonia de frutas.
VIERNES / FRIDAY 8 Berenjenas estofadas. Costillas guisadas c/ pat. y boniatos. Macedonia de frutas M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	LUNES / MONDAY 11 Crema de champiñón natural. Paella con pollo y gambas. Peras. M. Smoothie.	MARTES / TUESDAY 12 Judías blancas guisadas con verduras. Heura al chilindrón. Plátano M. Bocadoillo de queso tierno.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13 Patatas con sepia. Huevos a la plancha con tomate frito casero Yogur M. Bocadoillo de Jamón de York.	JUEVES / THURSDAY 14 Sopa de cocido Garbanzos con carne, pollo y verduras. Kiwis. M. Macedonia de frutas.
VIERNES / FRIDAY 15 Espaguetis de espelta al ajillo suave. Calabacín relleno de boloñesa de ternera. Macedonia de frutas M. Bocadoillo de fiambre de pavo.	LUNES / MONDAY 18 Crema de guisantes. Emperador a la plancha con Ens 1. Mandarinas. M. Smoothie .	MARTES / TUESDAY 19 Arroz a la cubana con huevos y salchichas de pollo. Manzanas. M. Bocadoillo de Jamón de York.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20 Judías pintas con arroz. Croquetas de bacalao y coliflor al horno. Peras. M. Macedonia de frutas.	JUEVES / THURSDAY 21 Macarrones con brócoli gratinados al horno. Pollo salteado c/ setas y Ens 1 Yogur. M. Bocadoillo de queso tierno.
VIERNES / FRIDAY 22 Ensalada templada con queso de Burgos. Patatas revolconas c/ lomo adobado. Macedonia de frutas M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	LUNES / MONDAY 25 Espirales de pasta con aceitunas y atún. Revuelto de trigueros. Manzanas M. Smoothie.	MARTES / TUESDAY 26 Arroz con salsa cremosa de verduras. Bacalao a la llauna. Naranjas. M. Bocadoillo de Jamón de York.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27 Sopa marinera. Lasaña vegetal casera con ens. 3. Yogur. M. Bocadoillo de fiambre de pavo.	JUEVES / THURSDAY 28 Crema de zanahorias y batata. Fajitas de pollo con salsa casera. Peras. M. Bocadoillo de queso tierno.
			LUNES / MONDAY Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ensalada 3. Yogur.	MARTES / TUESDAY Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur.	JUEVES / THURSDAY Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana y zumo.	VIERNES / FRIDAY Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur.		

ALTERNATIVO