



Colegio Khalil Gibran  
Bilingual School



## 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.

## 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

Marzo 2019

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	0	0%
Frutas y verduras	34	54%
Hortalizas y legumbres	13	21%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	6	10%
Pasta y arroz	8	13%
Huevos	4	6%

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.

<b>VIERNES / FRIDAY 1</b> Lentejas a la jardinera. Merluza en salsa verde con cucharada arroz blanco. Peras. M. Macedonia de frutas.	<b>LUNES / MONDAY 4</b> Crema de calabacín y patata. Filetes de lomo en tiras con verduritas de la huerta Naranjas. M. Bocadoillo de fiambre de pavo.	<b>MARTES / TUESDAY 5</b> Macarrones a la boloñesa con tomate frito casero. Tortilla a la paisana (champiñón, tomate y espinacas) Kiwis. M. Bocadoillo de queso tierno.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 6</b> Crema bretona con barquitos rojos Jamoncitos de pollo asado con ensalada 1. Plátano Macedonia de frutas.	<b>JUEVES / THURSDAY 7</b> Sopa de cocido con fideos. Garbanzos con carnes y verduras Yogur. M. <i>Smoothie</i>
<b>VIERNES / FRIDAY 8</b> Arroz integral con verduritas Guiso de merluza al curry con gambas, sepia y conchas Macedonia de frutas M. . Bizcocho natural casero con leche opcional.	<b>LUNES / MONDAY 11</b> Brócoli y coliflor gratinados al horno. Pollo salteado con champiñón natural. Peras. M. <i>Smoothie</i> .	<b>MARTES / TUESDAY 12</b> Espirales al pesto. Bonito a la riojana con guarnición Plátano M. Bocadoillo de queso tierno.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 13</b> Judías verdes con tomate frito casero y visita de patata. Hamburguesa con lechuga y tomate Yogur M. Bocadoillo de Jamón de York.	<b>JUEVES / THURSDAY 14</b> Judías blancas ligeras con chorizo y verduritas. Huevos a la flamenca Kiwis. M. Macedonia de frutas.
<b>VIERNES / FRIDAY 15</b> Ensalada irlandesa con queso Cheddar. Shepherd's pie. Macedonia de frutas M. Bocadoillo de fiambre de pavo.	<b>LUNES / MONDAY 18</b> Calabacines salteados Guiso de garbanzos con calamares Mandarinas. M. <i>Smoothie</i> .	<b>MARTES / TUESDAY 19</b> Arroz a la cubana con huevos y salchichas de pollo. Manzanas. M. Bocadoillo de Jamón de York.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 20</b> Judías pintas con arroz. Pollo salteado c/ setas y Ens. 1 Macedonia de frutas. M. Bocadoillo de queso tierno.	<b>JUEVES / THURSDAY 21</b> Macarrones gratinados al horno. Bacalao rebozado al horno con ensalada 4. Yogur M. Macedonia de frutas.
<b>VIERNES / FRIDAY 22</b> Pizza de gretchka estilo Urbieta. Albóndigas estofadas con verduritas. Manzanas. M. <i>Smoothie</i> .	<b>LUNES / MONDAY 25</b> Lentejas estofadas con patata Huevos a la plancha con tomate frito casero. Macedonia de frutas. M. Bocadoillo de fiambre de pavo.	<b>MARTES / TUESDAY 26</b> Sopa de arroz con pescado limpio, gambas y conchas. Chuletas de pavo al horno con ensalada 2. Naranjas. M. Bocadoillo de Jamón de York.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 27</b> Espaguetis con salsa de queso suave. Berenjenas rellenas de ternera al horno. Yogur. M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	<b>JUEVES / THURSDAY 28</b> Crema de zanahorias y batata. Merluza gratinada con alioli suave casero. Peras. M. Bocadoillo de queso tierno.
<b>VIERNES / FRIDAY 29</b> Sopa de cocido con fideos Garbanzos con carne y verduras. Mandarinas M. Macedonia de frutas.			<b>LUNES / MONDAY</b> Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ensalada 3. Yogur.	<b>MARTES / TUESDAY</b> Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana.
<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY</b> Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur.	<b>JUEVES / THURSDAY</b> Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana y zumo.	<b>VIERNES / FRIDAY</b> Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur.	<b>ALTERNATIVO</b>	