

CONSEJILLOS

Comida más saludable. Quiero comunicarles que a partir de ahora el champiñón que consumamos en el colegio será de procedencia ecológica. Poco a poco vamos aumentando la lista.



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

Abril 2019

GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papila 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.

LUNES / MONDAY 1	MARTES / TUESDAY 2	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3	JUEVES / THURSDAY 4	VIERNES / FRIDAY 5
Crema de calabacín 3/4 y judías verdes 1/4 con magro de cerdo. Calabacín en gajos al horno con mahonesa casera y hamburguesa vegetal con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 3/5 y 2/5 de zanahoria con pollo. / Crema de setas y patata y jamoncitos de pollo asado deshuesados con daditos de tomate natural. Yogur natural sin azúcar.	Crema de arroz 1/3, zanahoria 1/3 y espinacas 1/3 con bacalao fresco. / Arroz tres delicias casero y bacalao Llauna con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras. Yogur natural sin azúcar.	Puré de judías verdes 2/5 y zanahoria 2/5 y champiñón 1/5 con lomo de cerdo. / Ensalada campera más cortada y filete de lomo al horno cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 8	MARTES / TUESDAY 9	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10	JUEVES / THURSDAY 11	VIERNES / FRIDAY 12
Crema de arroz 1/2 con batata 1/4 y guisantes 1/4 con pavo./ Arroz blanco con tomate frito casero y chuleta de pavo al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de lentejas 1/2, patata 1/4 y guisantes 1/4 con merluza. / Lentejas a la jardinera con patata y lomo de merluza al horno con daditos de tomate Yogur natural sin azúcar.	Crema de espinacas 1/3, zanahoria 1/3 y calabacín 1/3 con pollo/ Paella de pollo deshuesado y gambas y chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 3/5 guisantes 1/5 y calabacín 1/5 con bacalao. / Judías verdes más cortadas con tomate frito casero y potaje de cuaresma con bacalao. Yogur natural sin azúcar.	Puré de calabacín 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con magro de cerdo. / Sopa de ave con fideos y filete de emperador a la plancha con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 15	MARTES / TUESDAY 16	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17	JUEVES / THURSDAY 18	VIERNES / FRIDAY 19
Crema de arroz 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con ternera. / Arroz con verduritas y heura guisado con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahoria 1/2 y garbanzos 1/2 con merluza. / Espaguetis con tomate y lomo de merluza al horno con daditos de tomate natural. . Yogur natural sin azúcar.	Crema de calabaza 1/2, judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo. / Crema de zanahoria y calabaza y chuleta de pavo cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Fiesta: Jueves Santo.	Fiesta: Viernes Santo.
LUNES / MONDAY 22	MARTES / TUESDAY 23	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24	JUEVES / THURSDAY 25	VIERNES / FRIDAY 26
Puré de calabacín 4/5 con zanahoria 1/5 y magro de cerdo. / Macarrones con tomate frito casero y loncha de York con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de guisantes 1/4, calabacín 1/4 y patata 1/4 con pollo. / Guisantes salteados y pollo guisado deshuesado con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Puré de judías blancas 1/2, judías verdes 1/4 y calabacín 1/4 con merluza./ Judías blancas estofadas y lomos de merluza en salsa de gambas con guarnición. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de arroz 2/5, brócoli 1/5 y zanahorias 2/5 con magro de cerdo. / Arroz con brócoli y chuletas de cerdo a la plancha cortada a tijera con daditos de tomate natural. Yogur natural sin azúcar.	Crema de zanahoria 3/5, patata 1/5 y espinacas 1/5 con bacalao. / Ensaladilla rusa casera y bacalao rebozado al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 29	MARTES / TUESDAY 30			
Puré de calabacín 3/5, coliflor 1/5 y pera 1/5 con pavo/ Crema de coliflor con pera y albóndigas <i>veggi</i> con tomate y pocito de arroz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras. Yogur natural sin azúcar.			



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.