

# CONSEJILLOS

**Comida más saludable.** El consumo habitual de carne duplica y a veces más, la cantidad que sería aconsejable consumir según la OMS. Creemos que una buena medida para reducirla es unirse a *Meatless Monday*. Se trata, simplemente, de omitirla en la dieta todos los lunes.



Colegio Khalil Gibran  
Bilingual School



# 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

Abril 2019

La ensalada campera del día seis en vez de llevar atún llevará queso fresco. Se trata de dar más variedad al menú y probar distintas presentaciones. Solo un truco hay que poner los daditos de queso después de haberla aliñado y mezclado.

También 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.

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Telf. 916083258. T/Fax 916084289 E-mail: [khalilgibran@telefonica.net](mailto:khalilgibran@telefonica.net) [www.colegiokhalilgibran.es](http://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>LUNES / MONDAY 1</b> Calabacín en gajos al horno con mahonesa casera. Hamburguesa vegetal con lechuga y tom. Peras. M. Smoothie.	<b>MARTES / TUESDAY 2</b> Crema de setas y patata. Jamoncitos de pollo asados con ensalada 1 Naranjas. M. Bocadillo de fiambre de pavo.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3</b> Arroz tres delicias casero. Bacalao Llauna con ensalada 2. Kiwis. M. Bocadillo de queso tierno.	<b>JUEVES / THURSDAY 4</b> Sopa de cocido con fideos. Garbanzos con carnes y verduras Yogur. M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	<b>VIERNES / FRIDAY 5</b> Ensalada campera con queso fresco. Filetes de lomo al horno con champiñón y verduras Plátano Macedonia de frutas.
<b>LUNES / MONDAY 8</b> Arroz a la cubana con huevos y palitos de batata al horno. Manzanas. M. Bocadillo de queso.	<b>MARTES / TUESDAY 9</b> Lentejas a la jardinera. Merluza a la gallega con ens. 1. Peras. M. Macedonia de frutas.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10</b> Ensalada mixta con espárragos. Paella de pollo y marisco Plátano M. Smoothie.	<b>JUEVES / THURSDAY 11</b> Judías verdes con tomate. Potaje de cuaresma con bacalao Torrijas con almíbar de miel M. Bocadillo de Jamón de York.	<b>VIERNES / FRIDAY 12</b> Sopa de ave con fideos. Filete de emperador a la plancha con pocito de arroz. Kiwis. M. Macedonia de frutas.
<b>LUNES / MONDAY 15</b> Arroz con verduritas. Heura al curry suave. Macedonia de frutas M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	<b>MARTES / TUESDAY 16</b> Espaguetis con salsa de tomate casero. Revuelto de trigueros Naranjas. M. Smoothie .	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17</b> Crema de zanahoria y calabaza. Patatas con sepia. Yogur. M. Macedonia de frutas	<b>JUEVES / THURSDAY 18</b> Fiesta: Jueves Santo.	<b>VIERNES / FRIDAY 19</b> Fiesta: Viernes Santo.
<b>LUNES / MONDAY 22</b> Macarrones con tomate y zanahoria en dados. Revuelto de champiñón natural. Manzanas. M. Smoothie.	<b>MARTES / TUESDAY 23</b> Guisantes salteados con huevo Pollo al chilindrón. Plátano. M. Bocadillo de fiambre de pavo.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24</b> Judías blancas estofadas. Lomos de merluza en salsa de gambas. Macedonia de frutas. M. Bocadillo de Jamón de York.	<b>JUEVES / THURSDAY 25</b> Arroz con brócoli. Chuleta de cerdo con adobo casero a la plancha con ensalada 1 Yogur. M. Bocadillo de crema de cacao casera, sin azúcar.	<b>VIERNES / FRIDAY 26</b> Ensaladilla rusa con atún. Bacalao rebozado al horno con ens. 4 Peras. M. Bizcocho natural casero con leche opcional.
<b>LUNES / MONDAY 29</b> Crema de coliflor con pera. Albóndigas <i>veggi</i> con tomate y pocito de gretchka. Naranjas. M. Bocadillo de queso tierno.	<b>MARTES / TUESDAY 30</b> Sopa de cocido con fideos Garbanzos con carnes y verduras. Fresas con naranja 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>	