

# CONSEJILLOS

**Carne ecológica** significa además de que los animales ha sido alimentada con piensos naturales o de procedencia ecológica y que no han vivido hacinados, que han sido sacrificados sin sufrimiento. A partir de ahora en nuestros **cocidos** y **fabadas** toda la carne será de procedencia ecológica. Damos así otro paso más hacia unos menús cada día más saludables.



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

Mayo 2019

En nuestros menús:

1. Todas las verduras y frutas frescas son ecológicas.
2. Todas las legumbres son ecológicas.
3. Todas las pastas son ecológicas.
4. El champiñón y las setas son ecológicas.

5. No ofrecemos azúcar (salvo por indicación de una madre para su hijo)
6. No contienen fritos, salvo la salsa de tomate que se prepara en nuestra cocina.
7. Los lunes no comemos carne. #LunesSinCarne
8. Las fabadas y cocidos son con carne ecológica.

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Telf. 916083258. T/Fax 916084289 E-mail: khalilgibran@telefonica.net www.colegiokhalilgibran.es

# GRUPO 1 AÑO

## DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla 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.

*Chiquiensalada es ensalada de lechuga y tomate cortada a un cuarto de lo normal con pizca de sal y cucharada de aceite de oliva.*

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1	JUEVES / THURSDAY 2	VIERNES / FRIDAY 3	LUNES / MONDAY 6	MARTES / TUESDAY 7
Fiesta: Día del Trabajador.	Fiesta: Día de la Comunidad de Madrid.	Crema calabacín 1/2, zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con atún. / Crema de calabacín y marmitako de atún y patatas Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 1/3, zanahoria 1/3 y patata 1/3 con pavo/ Arroz con verduras de temporada y filete de pavo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 2/5, patata 2/5 y champiñón 1/5 con lomo de cerdo. / Ensalada campera sin huevo, con queso blanco, más cortada y filete de lomo al horno cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8	JUEVES / THURSDAY 9	VIERNES / FRIDAY 10	LUNES / MONDAY 13	MARTES / TUESDAY 14
Puré de lentejas 1/2, patata 1/4 y espinacas 1/4 con merluza. / Lentejas a la jardinera con patata y lomo de merluza al horno con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 4/5 con zanahoria 1/5 y pollo. / Tallarines cortaditos con tomate frito casero y muslo de pollo asado deshuesado y cortado con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras, todo ecológico. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 3/5 guisantes 1/5 y calabacín 1/5 con merluza / Puré de verduras y hamburguesa de soja texturizada con tomate frito y chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 1/2, patata 1/4 y champiñón 1/4 con ternera. / Macarrones en salsa cremosa con hortalizas y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate. Yogur natural sin azúcar.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15	JUEVES / THURSDAY 16	VIERNES / FRIDAY 17	LUNES / MONDAY 20	MARTES / TUESDAY 21
Crema de patata 2/4, espinacas 1/4 y puerro con pavo/ Crema Vichyssoise verduritas y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 1/2 y calabacín 1/2 con bacalao / Ensalada griega más cortada y lomos de bacalao en salsa con patatas Yogur natural sin azúcar.	Crema de calabaza 1/2, espinacas 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Crema de zanahoria y calabaza y pollo al chilindrón deshuesado con pocito de arroz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín 3/4 y judías verdes 1/4 con merluza. Espaguetis al ajillo suave y salchichas de proteína vegetal con tomate frito casero. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías blancas 3/5 y zanahoria 2/5 con ternera. / Salmorejo cordobés suave y fabada asturiana suave con carnes ecológicas. Yogur natural sin azúcar.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22	JUEVES / THURSDAY 23	VIERNES / FRIDAY 24	LUNES / MONDAY 27	MARTES / TUESDAY 28
Puré de guisantes 1/2, calabacín 1/4 y patata 1/4 con pavo. / Guisantes salteados y emperador a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 1/2 con zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con pollo./ Arroz tres delicias y pollo al ajillo suave deshuesado. Yogur natural sin azúcar.	Puré de patata 1/2, judías verdes 1/4 y calabacín 1/4 con ternera./ Ensaladilla rusa con mahonesa casera y berenjenas al horno rellenas de ternera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de zanahoria 2/5, guisantes 2/5 y puerro 1/5 con pavo. / Espirales al pesto y ragut de soja texturizada guisado con verduritas, y cortado a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín 3/5, patata 1/5 y espinacas 1/5 con merluza. / Crema de calabacín y fideuá de mariscos limpios con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29	JUEVES / THURSDAY 30	VIERNES / FRIDAY 31		
Crema de arroz 2/5, zanahoria 2/5 y calabacín 1/5 con pavo/ Arroz a la cubana con loncha de York cortada a tijera y bastoncitos de calabacín al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras, todo ecológico. Yogur natural sin azúcar.	Crema de patata 2/5, calabaza 2/5 y judías verdes 1/5 con pollo/ Gazpacho suave y pollo empanado al horno con puré de patatas. 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.