

# 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 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

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
- Y 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

# 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>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 2</b>	<b>VIERNES / FRIDAY 3</b>	<b>LUNES / MONDAY 6</b>	<b>MARTES / TUESDAY 7</b>
Fiesta: Día del Trabajador.	Fiesta: Día de la Comunidad de Madrid.	Crema de calabacín. Marmitako de atún y patatas Kiwis. M. Bocadoillo de queso tierno.	Arroz con verduras de temporada. Huevos a la riojana Plátano. M. Pan con crema de cacao casera sin azúcar.	Ensalada campera con queso fresco. Filetes de lomo al horno con champiñón y verduras Peras M. Macedonia de frutas.
<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 9</b>	<b>VIERNES / FRIDAY 10</b>	<b>LUNES / MONDAY 13</b>	<b>MARTES / TUESDAY 14</b>
Lentejas a la jardinera. Lomitos de merluza a la vasca. Yogur. M. Macedonia de frutas.	Tallarines con tomate frito casero. Pollo asado con ensalada 1 Manzana. M. Bizcocho natural casero con leche opcional	Sopa de cocido con fideos. Garbanzos con carne y verduras con todos los ingredientes ecológicos. Rodajas de naranja en jugo. M. Smoothie.	Filetes de tomate corazón con salsa de aguacate casera. Hamburguesa <i>vegui</i> con ketchup casero. Plátano M. Bocadoillo de queso tierno.	Macarrones en salsa cremosa y hortalizas. Revuelto de champiñones. Kiwis. M. Macedonia de frutas.
<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 16</b>	<b>VIERNES / FRIDAY 17</b>	<b>LUNES / MONDAY 20</b>	<b>MARTES / TUESDAY 21</b>
Crema Vichyssoise. Empanada casera de atún. Yogur. M. Smoothie .	Ensalada griega. Lomos de bacalao con salsa romescu casera y patatas. Rodajas de Naranja en jugo. M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	Crema de zanahoria y calabaza. Pollo al chilindrón con pocito de arroz. Peras. M. Macedonia de frutas	Espaguetis al ajillo suave. Salchichas de soja eco con tomate frito casero. Naranjas. M. Bocadoillo de queso tierno	Salmorejo cordobés suave. Fabada asturiana c/ carnes Eco Peras. M. Bocadoillo de Jamón de York.
<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 23</b>	<b>VIERNES / FRIDAY 24</b>	<b>LUNES / MONDAY 25</b>	<b>MARTES / TUESDAY 28</b>
Guisantes salteados con huevo cocido. Emperador encebollado con isla de puré de patata. Yogur M. Smoothie.	Arroz tres delicias casero. Pollo al ajillo suave. Plátano. M. Bocadoillo de fiambre de pavo.	Ensaladilla rusa con mahonesa casera. Berenjenas rellenas de ternera. Macedonia de frutas. M. Bocadoillo de Jamón de York.	Espirales al pesto. Ragut de soja texturizada guisado con verduras. Manzana. M. Bocadoillo de crema de cacao casera, sin azúcar.	Crema de calabacín. Fideuá de mariscos. Peras. M. Bizcocho natural casero con leche opcional.
<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29</b>	<b>JUEVES / THURSDAY 30</b>	<b>VIERNES / FRIDAY 31</b>	<b>LUNES / MONDAY</b>	<b>MARTES / TUESDAY</b>
Arroz a la cubana con huevos y bastoncitos de calabacín al horno. Yogur. M. Bizcocho natural casero con leche opcional	Sopa de cocido con fideos. Garbanzos con carne y verduras con todos los ingredientes ecológicos. Rodajas de naranja en jugo M. Macedonia de frutas.	Gazpacho suave con tropezones. Pollo empanado al horno con ensalada 3. Macedonia de frutas. M. Bocadoillo de queso tierno.	Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ensalada 3. Yogur.	Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana.
<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY</b>	<b>JUEVES / THURSDAY</b>	<b>VIERNES / FRIDAY</b>	<b>ALTERNATIVO</b>	
Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur.	Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana y zumo.	Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur.		