

CONSEJILLOS

Ensaladas de legumbres: una alternativa sana para disfrutar de las comidas en verano.

Si bien en otoño o invierno disfrutamos de ellas en tradicionales guisos calientes, la legumbre debe acompañarnos en nuestra dieta sea cual sea la estación del año.

Son ricas en vitaminas y fuente de hidratos de carbono saludables.

La mejor fuente de proteína vegetal si se completa con un cereal y además bajas en grasa.

Cualquier legumbre se puede preparar y adaptar en platos fríos ya sea ensaladas o pates tipo humus.



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



COMENTARIOS

Sobre los alérgenos.

Disponemos de variantes de este menú para cada alergia que presentan nuestros alumnos.



MENÚ

JULIO 19



C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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

GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales sin grasa de palma ni azúcar añadido, con leche / Zumo sin azúcar añadido y bizcochos o galletas sin grasa de palma con leche y cacao opcional según nos digan los padres (el cacao sí contiene azúcar).

COMENTARIOS / NOTES

Todavía no les damos huevo, ténganlo en cuenta en las cenas, si ya lo han introducido en su dieta. Cuando hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado a su hijo/a.

LUNES / MONDAY 1	MARTES / TUESDAY 2	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3	JUEVES / THURSDAY 4	VIERNES / FRIDAY 5
Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4 , y zanahoria 1/4 con Burger veggie. / Salmorejo cordobés y hamburguesa veggie con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de patata 2/4 con guisantes1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Guisantes rehogados y pollo estofado con patatas. Yogur.	Crema de arroz 2/4, judías verdes 1/4 , y patata 1/4 con lomo de cerdo/ Arroz tres delicias y filetes de lomo a la plancha con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con merluza. / Ensalada de pasta y filete de merluza en salsa verde con dados de tomate. Yogur	Puré de calabacín1/4, nabo 1/4 y patatas 2/4, con ternera. / Ensalada de patatas a la griega y calabacín relleno de ternera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 8	MARTES / TUESDAY 9	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10	JUEVES / THURSDAY 11	VIERNES / FRIDAY 12
Puré de acelgas 1/4, espinacas 1/4 y zanahoria 2/4 con merluza Ensalada César y filete de merluza con puré patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré patata 3/4 y calabaza 1/4 con pollo. / Ensalada campera más cortada y burritos de pollo. Yogur.	Crema de calabacín 1/2 y judías verdes1/2 con pavo. Espaguetis a la crema y filete pavo con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de arroz ¾ con zanahoria y pescado. /Gazpacho suave y paella mixta. Yogur.	Crema de puerros 2/4, patata 1/4 y emperador. / Crema de vichoise y emperador salteado con arroz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 15	MARTES / TUESDAY 16	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17	JUEVES / THURSDAY 18	VIERNES / FRIDAY 19
Crema de arroz 3/5, calabacín 1/5 y puerro 1/5 salchichas veggie. / Ensaladilla de arroz y salchicha veggie con tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 3/4 y nabo 1/4 con lomo cerdo. / Ensalada mixta y lomo asado con puré de patatas. Yogur.	Crema de patata 3/4 y arroz 1/4 con bacalao. Macarrones con tomate y bacalao con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 4/5 con zanahoria 1/5 y garbanzos. / Ensalada de garbanzos y pavo a la riojana. Yogur.	Puré de patatas 2/4, acelgas 1/4 y nabo 1/4 con pollo. / Patatas con alioli suave y filete pollo plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 22	MARTES / TUESDAY 23	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24	JUEVES / THURSDAY 25	VIERNES / FRIDAY 26
Puré de arroz 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con bacalao. / Arroz con tomate y bacalao al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con ternera. / Judías verdes rehogadas y carne estofada con verduras. Yogur.	Crema de garbanzos 3/4 y espinacas 1/4 con magro de cerdo / Ensalada de tomate y aguacate y garbanzos estofados con setas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza. /Ensalada de pasta y merluza al curry con gambas y chiquiensalada. Yogur.	Crema de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con pollo / Gazpacho suave y pollo salteado con patatas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 29	MARTES / TUESDAY 30	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 31		
Crema de patata3/4 y zanahoria 1/4 / con merluza Macarrones con salsa de champiñones y merluza plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz 1/2 y judías verdes1/2 con bacalao./ Ensalada mediterránea y arroz con bacalao. Yogur.	Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza. / Crema Vichy de zanahoria y pizza ecológica. 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 de queso suave con daditos de pan y zumo sin azúcar añadido o leche.