

# CONSEJILLOS

**Cremas frías.** Una buena alternativa a los purés y cremas calientes en la temporada estival son las cremas frías, probamos una de aguacate el mes pasado y este mes otra de yogur que es clásica de Marruecos. Por supuesto que también los nacionales salmorejos y gazpachos. Por cierto que en este último puede sustituirse la base de tomate por fresas o sandía como probarán nuestros alumnos este mes. Hay que darle oportunidades al paladar.



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

Junio 2019

En nuestros menús:

1. Todas las verduras 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 los padres para su hijo)

6. No contienen fritos, salvo la salsa de tomate que se prepara en nuestra cocina.
7. Los lunes no comemos carne.
8. Las fabadas y cocidos son con carne ecológica.
9. Los huevos frescos son ecológicos.

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)

# 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.

### LUNES / MONDAY 3

Crema de arroz 2/5, zanahoria 2/5 y calabacín 1/5 con pavo/ Arroz con verduras y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### MARTES / TUESDAY 4

Puré de patata 2/5, calabaza 2/5 y judías verdes 1/5 con pollo/ Ensalada campera más cortada y pollo estofado a la naranja desmenuzado con daditos de tomate Yogur natural sin azúcar.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5

Crema calabacín 1/2, zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con merluza. / Macarrones carbonara más cortados y lomo de merluza al curry suave con salsa. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### JUEVES / THURSDAY 6

Puré de zanahorias 1/3, nabo 1/3 y judías verdes 1/3 con magro de cerdo/ Salmorejo infantil y chuleta de cerdo guisada con puré de patata. Yogur natural sin azúcar.

### VIERNES / FRIDAY 7

Crema de calabacín 2/5, patata 2/5 y champiñón 1/5 con bacalao. / Ensalada César más cortada con salsa casera y patatas con bacalao desmigado. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### LUNES / MONDAY 10

Puré de lentejas 1/2, patata 1/4 y espinacas 1/4 con merluza. / Ensalada del bosque aliñada con humus y pizza vegetal con queso suave y daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### MARTES / TUESDAY 11

Puré de calabacín 3/5, zanahoria 1/5 y arroz 1/5 con pavo. / Arroz tres delicias casero y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12

Crema de patata 3/5 brócoli 1/5 y coliflor 1/5 con pollo / Crema de brócoli, patata y coliflor y pollo en salsa deshuesado con patatas. Yogur natural sin azúcar.

### JUEVES / THURSDAY 13

Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras, todo ecológico. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### VIERNES / FRIDAY 14

Puré de calabacín 1/2, patata 1/4 y guisantes 1/4 con lomo de cerdo. / Crema de yogur de Sale y filete de lomo asado cortado a tijera con salsa y patatinas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### LUNES / MONDAY 17

Crema de patata 2/4, espinacas 1/4 y judías verdes 1/4 con pavo/ Judías verdes rehogadas y albóndigas *veggie* estofadas con patatas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### MARTES / TUESDAY 18

Puré de judías verdes 1/3, zanahoria 1/3 y calabacín 1/3 con pollo / Ensalada *caprese* y paella mixta con pollo desmenuzado y gambas peladas. Yogur natural sin azúcar.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19

Crema de lentejas 1/2, espinacas 1/4 y calabaza 1/4 con bacalao. / Ensalada de lentejas y lomo de bacalao al horno con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### JUEVES / THURSDAY 20

Crema de calabacín 3/4 y judías verdes 1/4 con ternera / Espaguetis boloñesa y pollo asado deshuesado con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.

### VIERNES / FRIDAY 21

Crema de arroz 1/2 con zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con magro de cerdo./ Gazpacho suave con base de sandía y carne estofada con patatas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### LUNES / MONDAY 24

Puré de guisantes 1/2, calabacín 1/4 y patata 1/4 con merluza. / Ensalada de pasta y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### MARTES / TUESDAY 25

Puré de judías blancas 3/5 y zanahoria 2/5 con lomo de cerdo. / Ensalada de judías blancas y tiras de lomo salteadas cortaditas y con verduritas. Yogur natural sin azúcar.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26

Puré de patata 1/2, judías verdes 1/4 y calabacín 1/4 con pollo./ Ensaladilla rusa con mahonesa casera y muslos de pollo al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### JUEVES / THURSDAY 27

Puré de zanahoria 2/5, guisantes 2/5 y champiñón 1/5 con pavo. Puré de verduras y arroz meloso con calamares cortado a daditos. Yogur natural sin azúcar.

### VIERNES / FRIDAY 28

Crema de calabacín 3/5, patata 1/5 y espinacas 1/5 con bacalao. / Macarrones con chorizo muy cortado y bacalao al horno con salsa de gambas y conchas. 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.