



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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.

COMENTARIOS

Sobre los alérgenos.

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

MENÚ

JULIO 2019

MENÚ GENERAL

Desayunos:

Zumo de naranja (100ml) o macedonia; leche o leche con cacao; cereales o galletas; L: Pan con jamón york o tomate; M: Pan con queso tomate; X: Pan con jamón york o tomate; J: Pan con queso o tomate; v: Pan con jamón york o tomate.

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.

LUNES / MONDAY 1	MARTES / TUESDAY 2	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3	JUEVES / THURSDAY 4	VIERNES / FRIDAY 5
Salmorejo cordobés. Hamburguesa veggie a la plan. c/ ens. 1. Sandía. M. Bocado de queso suave.	Guisantes rehogados. Pollo estofado c/ patatas. Albaricoques. M. Smoothie.	Arroz tres delicias. Huevos revueltos con champiñones. Melón. M. Bocado de nutella casera.	Ensalada de pasta. Fil. Merluza en salsa verde c/ rodaja de tomate. Yogur. M. Bocado de jamón de York.	Ensalada de patatas a la griega. Calabacín relleno de ternera. Pera. M. Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 8	MARTES / TUESDAY 9	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10	JUEVES / THURSDAY 11	VIERNES / FRIDAY 12
Ensaladilla de arroz. Salchicha veggie con tomate. Melón. M. Smoothie.	Ensalada campera. Burritos de pollo c/ ens. 4. Plátano. M. Smoothie.	Espaguetis a la crema con calabacín. Huevos rellenos de atún c/ ens. 1. Macedonia. M. Bizcocho casero y leche opcional.	Gazpacho suave. Paella Mixta. Yogur. M. Macedonia de frutas.	Crema vichisoise Emperador salteado c/arroz. Manzana. M. Bocado de jamón de york.
LUNES / MONDAY 15	MARTES / TUESDAY 16	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17	JUEVES / THURSDAY 18	VIERNES / FRIDAY 19
Ensalada César veggie. Pastel de patata. Melocotón. M. Bocado de queso suave.	Ensalada mixta. Lomo asado en salsa puré patata. Macedonia de frutas. M Bizcocho casero con leche opcional.	Macarrones con tomate. Bacalao gallega con ensalada. Plátano. M. Bocado de pavo.	Ensalada de garbanzos. Huevos a la riojana. Sandía. M. Bocado queso suave.	Patatas con alioli suave casero. *Fil. Pollo plancha c/ ens. 5. Yogur. M. Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 22	MARTES / TUESDAY 23	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24	JUEVES / THURSDAY 25	VIERNES / FRIDAY 26
Arroz con tomate. y huevos plancha. Plátano. M. Macedonia de frutas.	Judías verdes con huevo. Carne estofada con verduras. Melocotón. M. Bocado de queso suave.	Ensalada tomate y aguacate. Garbanzos estofados con setas. Melón. M. Smoothie.	Ensalada de pasta. Merluza al curry con gambas y ens.. Yogur. M. Bocado de jamón de York.	Gazpacho de melocotón. Pollo salteado c/ pat. Horno. Macedonia de frutas. M. Bocado de pavo.
LUNES / MONDAY 29	MARTES / TUESDAY 30	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 31	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Macarrones salsa de champiñones. Tortilla francesa con calabacín. Manzana. M. Bizcocho casero con leche opcional.	Ensalada mediterránea. Arroz con bacalao. Melón. M. Bocado de jamón de York.	Crema vichy de zanahoria. Pizza ecológica. Macedonia de frutas. M. Smoothie.	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.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	<h1>ALTERNATIVO</h1>	
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 .	Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur.		