

# 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 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

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 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.
8. Los huevos frescos son ecológicos.
- y 9. 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.

LUNES / MONDAY 3	MARTES / TUESDAY 4	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5	JUEVES / THURSDAY 6	VIERNES / FRIDAY 7
Arroz con verduras. Tortilla a la paisana. Macedonia de frutas. M. Bocadillo de queso tierno.	Ensalada campera Pollo estofado a la naranja. Manzana M. Smoothie.	Macarrones carbonara. Merluza con gambitas al curry. Sandía. M. Bocadillo de queso tierno.	Salmorejo suave. Chuleta de cerdo adobada con puré de patata. Plátano. M. Pan con crema de cacao casera.	Ensalada César con salsa casera. Patatas con bacalao. Melón M. Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 10	MARTES / TUESDAY 11	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12	JUEVES / THURSDAY 13	VIERNES / FRIDAY 14
Ens. del bosque aliñada con humus. Pizza vegetal. Manzana. M. Bizcocho natural casero con leche opcional	Arroz tres delicias. Huevos a la flamenca. Sandía M. Macedonia de frutas.	Crema de brócoli y coliflor. Fajitas de pollo con salsa barbacoa casera. Yogur. M. Bocadillo de Jamón de York.	Sopa de cocido. Garbanzos con carne y verduras. Melocotón M. Bocadillo de queso tierno.	Crema de yogur de Sale. Lomo asado con patatas. Plátano. M. Smoothie.
LUNES / MONDAY 17	MARTES / TUESDAY 18	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19	JUEVES / THURSDAY 20	VIERNES / FRIDAY 21
Judías verdes rehog. c/ huevo Coc. Albóndigas <i>veggie</i> estofadas con patatas. Macedonia de frutas. M. Pan con crema de cacao casera.	Ensalada Caprese. Paella mixta de pollo y marisco. Sandía. M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	Ensalada de lentejas. Revuelto de trigueros. Melocotón. M. Macedonia de frutas	Espaguetis boloñesa. Pollo asado con ensalada. Yogur. M. Bocadillo de queso tierno	Gazpacho de sandía. Carne estofada con patatas. Melón M. Bocadillo de Jamón de York.
LUNES / MONDAY 24	MARTES / TUESDAY 25	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26	JUEVES / THURSDAY 27	VIERNES / FRIDAY 28
Ensalada de pasta. Huevos rellenos c/ tomate y ens. 4 Sandía. M. Smoothie.	Ensalada de judías blancas. Tiras de lomo de cerdo salteado. Manzana. M. Macedonia de frutas.	Ensaladilla rusa con mahonesa casera. Muslos de pollo al horno con Ens1. Yogur. M. Bocadillo de Jamón de York.	Ensalada mixta. Arroz con calamares. Melón. M. Bocadillo de crema de cacao casera..	Macarrones con chorizo. Bacalao al horno con marisco. Melocotón. M. Bizcocho natural casero con leche opcional.
<p><i>El día 21 termina el curso con la entrega de notas, a las 13:00 y a las 15:00 para los que se quedan al comedor. A partir del día 24 dará comienzo un campamento de verano que se puede contratar por semanas. Infórmese en secretaría. Buen verano.</i></p>			LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
			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.		