

CONSEJILLOS

Para poderles prestar mejor servicio, es necesario que aquellos alumnos que no puedan comer temporalmente algún alimento del menú, sus padres lo comuniquen por escrito en la secretaría del centro, tanto al comienzo como al fin de la dieta.

Si es intolerante o alérgico necesitamos un informe médico.



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

SEPTIEMBRE
2019



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. La profesora le informará de si su hijo ha comido el menú A o el B.

La chiquiensalada es lechuga y tomate muy cortadito con leve toque de sal y velo de aceite de oliva.

LUNES / MONDAY 2 Puré patata 2/4 , judías verdes ¼ y calabaza 1/4 con bacalao. / Tallarines cortados a tijera y bacalao horno con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MARTES / TUESDAY 3 Crema de arroz 2/4 con patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo./ Ensalada mixta y arroz con pollo. Yogur	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4 Puré patata 3/4 y calabaza 1/4 con pollo. B- Ensalada de pasta con maíz más cortada y pollo plancha cortadas a tijera daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	JUEVES / THURSDAY 5 Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4 , y zanahoria 1/4. con merluza Lentejas a la campesina y filete de emperador a la plancha con daditos de tomate. Yogur	VIERNES / FRIDAY 6 Puré de judías verdes 3/4, patatas 1/4 con pollo Judías verdes con tomate y tiras de pollo laqueadas con brócoli Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 9 Crema de calabacín 5/6 y puñado de judías verdes 1/6, con quesitos. Gazpacho suave y pizza bio con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	MARTES / TUESDAY 10 Crema de zanahorias 2/4, arroz 1/4 y espinacas 1/4 con merluza. Arroz con verduras y filete merluza al horno Yogur	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11 Puré judías 1/2, judías verdes 1/2 y nabo 1/4 con pavo. / Ensalada de judías blancas y calabacín relleno atún Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	JUEVES / THURSDAY 12 Crema de arroz 1/2, calabacín 1/3 y puerro 1/6 con magro de cerdo. Macarrones más cortados con salsa de tomate casero filete de lomo cortado a tijera con chiquiensalada Yogur	VIERNES / FRIDAY 13 Crema de patata ¾ con zanahoria y pollo. Ensaladilla rusa sin huevo y pollo al ajillo deshuesado y cortado a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 16 Crema de garbanzos 1/2, calabacín 1/4 y arroz 1/4 con pavo. Ensalada de garbanzos y filete de pavo con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MARTES / TUESDAY 17 Puré de zanahorias con visita de espinacas y pollo. Salmorejo suave y muslitos de pollo desmenuzados con chiquiensalada.. Yogur	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18 Puré de calabaza 3/4 y nabo 1/4 con bacalao. Arroz caldoso con calabaza y bacalao gratinado con ens 1. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	JUEVES / THURSDAY 19 Puré de zanahoria 4/5 con arroz 1/5 y lomo cerdo. Crema de zanahorias y filete de lomo cortado a tijera con patatas Yogur	VIERNES / FRIDAY 20 Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza. Espaguetis al pesto suave y filete de merluza con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 23 Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con proteína de soja Tallarines cortados con verduritas y albóndigas veggie. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MARTES / TUESDAY 24 Puré de zanahoria 1/2 y arroz 1/2 y merluza Ensalada mixta y paella valenciana. Yogur	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25 Puré de acelgas 2/4, espinacas 1/4 y patata 1/4 con pollo. Gazpacho suave de sandía y pollo asado cortado a tijera con pocito de arroz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	JUEVES / THURSDAY 26 Puré de calabacín 4/5 con patata 1/5 con pavo Crema de calabacín y filete de pavo a la plancha cortado a tijera con patata panadera. Yogur	VIERNES / FRIDAY 27 Puré de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con merluza. Ensalada alemana más cortada y filete de merluza en salsa y chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 30 Puré patata 2/4 , judías verdes ¼ y calabaza 1/4 con <i>beyond the meat</i> . Crema de tomates asados y Burger <i>beyond the meat</i> cortada a tijera 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.