



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



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.

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.

Disponemos de variantes al menú general para atender la mayoría de alergias e intolerancias.



TIPO	VECES	PORCENTAJE
Fritos	0	0%
Frutas y verduras	42	67%
Hortalizas y legumbres	8	13%

TIPO	VECES	PORCENTAJE
Pescado y marisco	5	8%
Pasta y arroz	9	14%
Huevos	3	5%

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 pechuga de pavo o tomate y aceite de oliva.

Sobre alergias e intolerancias:

Menú general

Este es el menú general, existen variantes para alergias e intolerancias

Ensaladas: 1: lechuga, tomate, cebolla y pepino. 2: tomate y maíz y brotes de soja. 3: como la 1 sin tomate. 4: lechuga, maíz y piña. 5: tomate, atún y zanahoria rallada.

LUNES / MONDAY 2 Tallarines con tomate . Huevos plancha con cama de calabacín al horno. Sandía. M. Bocado de queso tierno.	MARTES / TUESDAY 3 Ensalada mixta con atún. Arroz con pollo. Plátano. M. Bocado de crema de cacao casera	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4 Ensalada de pasta con maíz. Revuelto de trigueros. Melón. M. Macedonia de frutas.	JUEVES / THURSDAY 5 Lentejas a la campesina. Emperador plancha c/ ensalada 1. Nectarinas. M. <i>Smoothie</i> .	VIERNES / FRIDAY 6 Judías verdes con tomate. Tiras pollo laqueadas con soja y brócoli. Macedonia de frutas. M. Bizcocho casero con leche opcional.
LUNES / MONDAY 9 Gazpacho suave. Pizza BIO. c/ ensalada 2. Peras. M. Bocado de queso tierno.	MARTES / TUESDAY 10 Arroz con verdura de temporada. Filete de merluza al horno c/ ensalada 1. Sandía. M. Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11 Ensalada de judías blancas. Calabacín relleno de atún. Plátano. M. . Bocado de crema de cacao casera	JUEVES / THURSDAY 12 Macarrones con salsa de tomate casero. Filete lomo adobado casero con patatas al horno. Yogur natural <i>con azúcar opcional</i> M. <i>Smoothie</i> .	VIERNES / FRIDAY 13 Ensaladilla rusa. Pollo al ajillo con guarnición. Melón. M. Bocado pechuga de pavo.
LUNES / MONDAY 16 Ensalada de garbanzos. Pastel de puerros. Melocotón. M. Bocado de queso tierno.	MARTES / TUESDAY 17 Salmorejo suave con su picadillo. Muslitos de pollo asado c/ ens 4. Plátano. M. Bizcocho casero con leche opcional.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18 Arroz caldoso con calabaza Bacalao gratinado con ensalada 1. Yogur natural <i>con azúcar opcional</i> . M. Macedonia de frutas.	JUEVES / THURSDAY 19 Crema de zanahoria . Patatas con costillas asadas. Melón. M. <i>Smoothie</i> .	VIERNES / FRIDAY 20 Espaguetis al pesto de espinacas. Tortilla a la paisana c/ ensalada 4. Peras. M. Bocado de pechuga de pollo.
LUNES / MONDAY 23 Tallarines con verduras. Albóndigas vegetales en salsa. Sandía. M. Bocado de queso tierno.	MARTES / TUESDAY 24 Ensalada mixta con atún Paella valenciana. Yogur natural, con azúcar opcional M. Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25 Gazpacho de sandía. Pollo asado con pocito de arroz. Plátano. M. Bocado de pate champiñón.	JUEVES / THURSDAY 26 Crema de calabacín. Huevos plancha sobre cama de patata panadera. Melón. M. <i>Smoothie</i> .	VIERNES / FRIDAY 27 Ensalada alemana fría. F. de merluza al horno c/ ensalada 2. Macedonia de frutas. M. Bocado de crema de cacao casera.
LUNES / MONDAY 30 Crema de tomates asados. <i>Burger beyond the meat</i> . con ensalada 1 Melón. M. Bizcocho casero con leche opcional .			LUNES / MONDAY Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ensalada. 3. Yogur.	MARTES / TUESDAY Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur.	JUEVES / THURSDAY Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana .	VIERNES / FRIDAY Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur.	ALTERNATIVO	