

CONSEJILLOS

Celebraciones. Participar de las tradiciones y compartirlas creemos que es importante, por eso el próximo día nueve, Santa Juana celebramos con los mayores, el día de la tortilla y el día dieciséis con todos, San Patrick Day, con una comida sabrosa y típica de Irlanda. Javier, nuestro cocinero, colgará un vídeo en *Instagram* de cómo se prepara.



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

Marzo 2020



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. **Intentamos controlar la ingesta de azúcar. Hablen con su profesora sobre los yogures, necesitamos saber su opinión.**

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 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y garbanzos 1/4 con ternera. / Judías verdes salteadas con fiambre de pavo y garbanzos estofados con patatas y salchichas <i>vegú</i> . Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de calabacín 3/4 y patata 1/4 con magro de cerdo. / Crema de calabacín y patata y filetes de lomo de cerdo con verduritas de la huerta. Yogur natural sin azúcar	Puré de espinacas 1/2, zanahoria 1/4 y arroz 1/4 con merluza. / Macarrones a la boloñesa y filete de merluza al horno con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de arroz 1/4, judías verdes 1/4 y zanahoria 1/2 con pollo. / Arroz con verduritas y jamoncitos de pollo asado deshuesado con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Puré de lentejas 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera/ Lentejas guisadas con zanahoria y patata y filete ruso con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
Puré patata 1/2, acelgas 1/4 y calabacín 1/4 con pavo. / Espaguetis con boloñesa y chuleta de pavo a la plancha con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras cortaditas. Yogur natural sin azúcar.	Crema de arroz 1/2, judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con bacalao. / Arroz blanco con tomate frito casero y Fil. de bacalao a la plancha con daditos de tomate Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías verdes 3/5 guisantes 1/5 y calabacín 1/5 con pollo. / Judías verdes más cortadas con tomate frito casero y pollo salteado con setas y chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Crema de calabacín 1/2 y garbanzos 1/2 con merluza. / Calabacines salteados y guiso de garbanzos con calamares Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
Puré de guisantes 1/2, zanahoria 1/4 y champiñón 1/4 con merluza/ Guisantes con champiñones y merluza a la plancha con daditos de tomate natural Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de arroz 1/2, judías verdes 1/4 y calabacín 1/4 con pavo./ Arroz con verduras y filete de pavo con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Crema de espinacas 1/3, zanahoria 1/3 y calabacín 1/3 con merluza/ Judías pintas con arroz y lomo de merluza a la plancha con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahoria 1/2, patata 1/4 y arroz 1/4 con ternera. / Ensalada de espirales de pasta y filete ruso con chiquiensaldas. Yogur natural sin azúcar.	Puré de verduras de hoja verde 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con bacalao / Guiso de patatas con visita de corazón de alcachofa y bacalao a la gallega con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
Puré de zanahoria 1/2, acelgas 1/4 y nabo 1/4 con pavo / Arroz caldoso y chuleta de pavo a la plancha con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de patata 2/5, calabacín 1/5 y zanahorias 2/5 con ternera. / Crema de patata y zanahoria y berenjena rellena con ternera. Yogur natural sin azúcar.	Puré de calabacín 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. Ensalada castellana sin huevo y pollo al horno deshuesado con patatas asadas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de judías blancas 1/2, patata 1/4 y guisantes 1/4 con pavo. / Judías blancas estofadas con patata y chuleta de pavo a la plancha con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	Crema de zanahoria 3/5, nabo 1/5 y espinacas 1/5 con merluza. / Espaguetis con salsa queso y merluza gratinada al alioli suave casero con guarnición. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 30	MARTES / TUESDAY 31			
Crema de calabacín 3/4 y patata 1/4 con bacalao. / Patatas horneadas con verduras y filetes de bacalao con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de cocido madrileño desgrasado./ Sopa de cocido con fideos y garbanzos con carnes y verduras cortaditas. Yogur natural sin azúcar.			



COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

- Papilla de frutas con cereales, sin palma ni azúcar añadido / Yogur / Macedonia de frutas.
- Fiambre de pavo o queso suave con daditos de pan y zumo sin azúcar añadido o leche.