

CONSEJILLOS

Celebraciones. Participar de las tradiciones y compartirlas creemos que es importante, por eso el próximo día nueve, Santa Juana, celebramos el día de la tortilla con una degustación de varios tipos y el día dieciséis, San Patrick Day, celebraremos esta fiesta irlandesa con una comida sabrosa y típica de nuestro país amigo. Javier, nuestro cocinero, colgará un vídeo en *Instagram* de cómo se prepara.



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

Marzo 2020

En nuestros menús ya:

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.
6. No contienen fritos, salvo la salsa de tomate que se prepara en nuestra cocina.

7. Los lunes no comemos carne.
8. Los cocidos, lentejas y fabadas son con carne ecológica.
9. Los huevos frescos son ecológicos.
10. El yogur es natural y ecológico.
11. Los distintos arroces son ecológicos.
12. Las galletas del desayuno son ecológicas y sin aceite de palma.
13. El pollo será campero.

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 2

Judías verdes salteadas con huevo Pic.
Estofado de con patatas y salchichas vegui.
Plátano.
M.Bizcocho natural casero c/ leche Opc.

MARTES / TUESDAY 3

Crema de calabacín y patata.
Filetes de lomo en tiras con verduritas de la huerta.
Yogur.
M. Bocadillo de Cr. cacao casera

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4

Macarrones a la boloñesa con tomate frito casero.
Fil. de merluza rebozados al horno y ens-3
Kiwis.
M. Bocadillo de queso tierno.

JUEVES / THURSDAY 5

Arroz con verduritas.
Jamoncitos de pollo asado con ensalada 1.
Manzanas.
Macedonia de frutas.

VIERNES / FRIDAY 6

Lentejas con zanahoria y patata.
Huevos rellenos de atún con Ens.1
Naranjas.
M. Smoothie

LUNES / MONDAY 9

Espaguetis con tomate frito casero.
Degustación de tortillas de: queso, champiñón, patata con espinaca y Ens. 3.
Manzanas.
M.Bizcocho natural casero c/ leche Opc.

MARTES / TUESDAY 10

Sopa de cocido con fideos.
Garbanzos con carne y verduras.
Mandarinas.
M. Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11

Arroz a la cubana con huevos y bastones de calabacín.
Yogur.
M. Bocadillo de pavo

JUEVES / THURSDAY 12

Judías verdes con tomate frito casero y visita de patata.
Pollo salteado c/ setas y Ens. 1
Macedonia de frutas.
M. Bocadillo de Cr. cacao casera

VIERNES / FRIDAY 13

Calabacines salteados.
Guiso de garbanzos con calamares.
Plátano.
M. Smoothie .

LUNES / MONDAY 16

Guisantes con champiñón laminado.
Pizza Urbieta 2 con ensalada 5.
Kiwis.
M.Bizcocho natural casero c/ leche opcional

MARTES / TUESDAY 17

Arroz con verduras.
Shepherd's pie.
Plátano
M. Bocadillo de queso tierno.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18

Judías pintas con arroz.
Huevos a la flamenca.
Peras.
M. Macedonia de frutas.

JUEVES / THURSDAY 19

Ensalada de espirales de pasta
Filetes rusos con tomate frito casero y ensalada 1.
Naranjas.
M. Bocadillo de Cr. cacao casera

VIERNES / FRIDAY 20

Guiso de patatas y visita de alcachofas naturales.
Bacalao a la gallega con ensalada 4.
Yogur
M. Smoothie .

LUNES / MONDAY 23

Arroz caldoso con setas.
Huevos rellenos sorpresa con mahonesa y ensalada 1.
Peras.
M.Bizcocho natural casero c/ leche Opc.

MARTES / TUESDAY 24

Crema de patata y zanahorias
Berenjenas rellenas de ternera al horno.
Manzana.
M. Bocadillo de pavo

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25

Ensalada castellana.
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada 2
Naranjas.
M. Bocadillo de queso tierno.

JUEVES / THURSDAY 26

Judías blancas estofadas.
Huevos a la plancha con tomate frito casero.
Macedonia de frutas.
M. Bocadillo de Cr. cacao casera

VIERNES / FRIDAY 27

Espaguetis con salsa de queso suave.
Merluza gratinada con ali oli suave casero.
Yogur.
M. Smoothie.

LUNES / MONDAY 30

Patatas horneadas con verduras.
Revuelto de trigueros con ens. 2.
Naranjas.
M.Bizcocho natural casero c/ leche Opcional

MARTES / TUESDAY 31

Sopa de cocido con fideos.
Garbanzos con carne y verduras.
Mandarinas.
M. Macedonia de frutas.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

Crema de sémola de maíz y verdura.
Pollo a la plancha y patata hervida.
Manzana.

JUEVES / THURSDAY

Arroz blanco.
Loncha de fiambre de pavo y patata hervida.
Manzana y zumo.

VIERNES / FRIDAY

Crema de zanahorias.
Tortilla a la francesa y ensalada 3.
Yogur.

LUNES / MONDAY

Puré de patata con leche.
Filete de merluza a la plancha y ensalada 3.
Yogur.

MARTES / TUESDAY

Guiso de verduras con base de patata.
Filete de pavo y ensalada 3.
Yogur.

ALTERNATIVO