



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



CONSEJILLOS

Ensaladas de legumbres: una alternativa sana para disfrutar de las comidas en verano.

Si bien en otoño o invierno disfrutamos de ellas en tradicionales guisos calientes.

La legumbre debe acompañarnos en nuestra dieta sea cual sea la estación del año.

Son ricas en vitaminas y fuente de hidratos de carbono saludables.

La mejor fuente de proteína vegetal si se completa con un cereal y además bajas en grasa.

Cualquier legumbre se puede preparar y adaptar en platos fríos ya sea ensaladas o pates tipo humus.

COMENTARIOS

Sobre los alérgenos.

Disponemos de variantes de este menú para cada alergia que presentan nuestros alumnos.

MENÚ

JULIO 2020

MENÚ GENERAL

Desayunos:

Zumo de naranja (100ml) o macedonia; leche o leche con cacao; cereales o galletas; L: Pan con jamón york o tomate; M: Pan con queso tomate; X: Pan con jamón york o tomate; J: Pan con queso o tomate; v: Pan con jamón york o tomate.

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.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1	JUEVES / THURSDAY 2	VIERNES / FRIDAY 3	LUNES / MONDAY 6	MARTES / TUESDAY 7
Ensalada de pasta. Fil. Merluza en salsa verde c/ rodaja de tomate. Yogur. M. Bocadoillo de queso fresco.	Guisantes rehogados. Pollo estofado c/ patatas. Albaricoques. M. Smoothie.	Ensalada Alemana Huevos revueltos con champiñones. Melón. M. Bocadoillo de nutella casera.	Salmorejo cordobés. Hamburguesa <i>veggie</i> a la plan. c/ ens. 1. Sandía. M. Bocadoillo de queso suave.	Ensalada de judías. Calabacín relleno de ternera. Pera. M. Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8	JUEVES / THURSDAY 9	VIERNES / FRIDAY 10	LUNES / MONDAY 13	MARTES / TUESDAY 14
Arroz tres delicias. Khalibao. Manzana. M. Bocadoillo de nutella casera.	Ensalada mixta. Lomo asado en salsa puré patata. Macedonia de frutas. M Bizcocho casero con leche opcional.	Ensaladilla Rusa. Pollo asado con ens. 1. Melón. M. Flash de fruta.	Espaguetis a la crema con calabacín. Huevos rellenos de atún c/ ens. 1. Melocotón. M. Smoothie.	Gazpacho suave. Paella Mixta. Yogur. M. Macedonia de frutas.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15	JUEVES / THURSDAY 16	VIERNES / FRIDAY 17	LUNES / MONDAY 20	MARTES / TUESDAY 21
Ensalada de garbanzos. Huevos a la riojana. Sandía. M. Bocadoillo queso suave.	Macarrones con tomate. Bacalao gallega con ensalada. Melocotón. M. Flash de fruta.	Ensalada campera. Burritos de pollo c/ ens. 4. Plátano. M. Smoothie.	Espaguetis salsa de champiñones. Tortilla francesa con calabacín. Manzana. M. Bizcocho casero con leche opcional.	Ensalada de pasta. Merluza al curry con gambas y ensalada. Albaricoques. M. Bocadoillo de pate vegetal.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22	JUEVES / THURSDAY 23	VIERNES / FRIDAY 24	LUNES / MONDAY 25	MARTES / TUESDAY 28
Patatas con alioli suave casero. Pollo al chilindrón. Yogur. M. Macedonia de frutas.	Ensalada tomate y aguacate. Chuleta Sajonia con pocito de arroz con maíz. Melón. M. Smoothie.	Judías verdes con huevo. Carne estofada con verduritas. Melocotón. M. Bocadoillo de queso suave.	Arroz con tomate. Huevos a la plancha con bastones de calabacín. Plátano. M. Macedonia de frutas.	Gazpacho de melocotón. Pollo salteado c/ pat. Horno. Macedonia de frutas. M. Bocadoillo nutella casera
MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29	JUEVES / THURSDAY 30	VIERNES / FRIDAY 31	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY
Brócoli y coliflor con bechamel. Arroz con bacalao. Sandía. M. Flas de fruta.	Ensalada César Shepherd´s Pie Sandía. M. Bocadoillo de queso suave.	Crema Vichy de zanahoria. Pizza ecológica. Macedonia de frutas. M. Smoothie.	Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ens. 3. Yogur. 564 Kcal 99 g 62 g 22 g	Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana. 601 Kcal 84 g 25 g 17 g
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	<h1>ALTERNATIVO</h1>	
Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur. 554 Kcal 57 g 22 g 24 g	Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana . 648 Kcal 57 g 25 g 33 g	Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur. 638 Kcal 82 g 22 g 24 g		