



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.

# MENÚ

SEPTIEMBRE 2020

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.

Tel. 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.

MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4	LUNES / MONDAY 7
Macarrones con salsa de tomate casero. Filete lomo adobado con patatas al horno. Yogur natural <i>con azúcar opcional</i> . M. Smoothie.	Ensalada mixta con atún. Arroz con pollo y brócoli. Plátano. M. Bocado de crema de cacao casera	Judías verdes con tomate. Chuletas de pavo plancha con puré denso de patata. Melón. M. Macedonia de frutas.	Lentejas a la campesina. Bombones de merluza en salsa de verduras y gambas. Pera. M. Bocado de pechuga de pavo.	Ensalada de pasta con maíz. Revuelto de trigueros. Macedonia de frutas. M. Bizcocho natural casero c/ leche opcional
MARTES / TUESDAY 8	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 9	JUEVES / THURSDAY 10	VIERNES / FRIDAY 11	LUNES / MONDAY 14
Ensaladilla Rusa. Muslitos de pollo asado c/ ensalada 2. Pera. M. Bocado de queso tierno.	Arroz con tres delicias. Bacalao rebozado al horno c/ ensalada1. Sandía. M. Smoothie.	Espaguetis al pesto de espinacas. Tortilla a la paisana c/ ensalada 4. Yogur natural <i>con azúcar opcional</i> . M. Bocado de crema de cacao casera	Ensalada de judías blancas. Calabacín relleno de atún. Plátano. M. Macedonia de frutas.	Festivo. No lectivo.
MARTES / TUESDAY 15	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 16	JUEVES / THURSDAY 17	VIERNES / FRIDAY 18	LUNES / MONDAY 21
Arroz caldoso con calabaza Bacalao gratinado con ensalada 1. Yogur natural <i>con azúcar opcional</i> . M. Bocado de queso tierno.	Salmorejo suave con su picadillo. Fajitas de pollo mejicanas y discos de maíz. Sandía. M. Macedonia de frutas.	Tallarines con tomate. Huevos plancha con cama de calabacín al horno. Plátano. M. Bocado de pechuga de pavo.	Crema de zanahoria y calabazas. Patatas con costillas asadas. Melón. M. Smoothie.	Ensalada de garbanzos. Pastel de puerros. Melocotón. M. Bizcocho natural casero c/ leche Opcional.
MARTES / TUESDAY 22	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 23	JUEVES / THURSDAY 24	VIERNES / FRIDAY 25	LUNES / MONDAY 28
Tallarines con verduritas. Huevos rellenos de atún c/ ensalada 2. Sandía. M. Macedonia de frutas.	Ensalada mixta con atún Paella valenciana. Nectarina. M. Bocado de queso tierno.	Gazpacho suave. Pollo guisado con pocito de arroz. Yogur natural <i>con azúcar opcional</i> . M. Smoothie.	Crema de calabacín. Albóndigas en salsa con patatas panadera. Melón. M. Bocado de pate champiñón.	Ensalada Alemana. Heura al chilindrón. Kiwis. M. Bizcocho natural casero c/ leche opcional.
MARTES / TUESDAY 29	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 30			LUNES / MONDAY
Crema fría de pepino. F. de merluza al horno c/ ensalada 3. Macedonia de frutas. M. Bocado de crema de cacao casera.	Ensaladilla Rusa. Redondo de ternera c/ salsa de zanahoria. Yogur natural <i>con azúcar opcional</i> . M. Macedonia de frutas.			Puré de patata con leche. Filete de merluza a la plancha y ensalada. 3. Yogur.
MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	MARTES / TUESDAY
Guiso de verduras con base de patata. Filete de pavo y ensalada 3. Yogur.		Arroz blanco. Jamón de York a la plancha y patata hervida. Manzana .	Crema de zanahorias. Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur.	Crema de sémola de maíz y verdura. Pollo a la plancha y patata hervida. Manzana.

# ALTERNATIVO