

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.



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

SEPTIEMBRE
2020



GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales sin grasa de palma ni azúcar añadido, con leche / Zumo sin azúcar añadido y bizcochos o galletas sin grasa de palma con leche y cacao opcional según nos digan los padres *(el cacao si contiene azúcar)*

COMENTARIOS / NOTES

Todavía no les damos huevo, ténganlo en cuenta en las cenas, si ya lo han introducido en su dieta. La profesora le informará de si su hijo ha comido el menú A o el B.

La chiquiensalada es lechuga y tomate muy cortadito con leve toque de sal y velo de aceite de oliva.

MARTES / TUESDAY 1 Crema de arroz 1/2, calabacín ¼ y puerro 1/4 con magro de cerdo. Macarrones más cortados con salsa de tomate casero filete de lomo cortado a tijera con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2 Crema de arroz 2/4 con patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. Ensalada mixta y arroz con pollo y brócoli. Yogur	JUEVES / THURSDAY 3 Puré de judías verdes 3/4, patatas 1/4 con pavo Judías verdes con tomate y chuletas de pavo con puré denso de patata. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	VIERNES / FRIDAY 4 Puré de lentejas 2/4, judías verdes 1/4 , y zanahoria 1/4. con merluza Lentejas a la campesina y bombones de merluza en salsa de verduras. Yogur.	LUNES / MONDAY 7 Puré patata 3/4 y calabaza 1/4 con pavo. Ensalada de pasta con maíz más cortada y pavo plancha cortadas a tijera daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MARTES / TUESDAY 8 Crema de patata ¾ con zanahoria y pollo. Ensaladilla rusa sin huevo y pollo asado deshuesado y cortado a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 9 Crema de zanahorias 2/4, arroz 1/4 y espinacas 1/4 con merluza. Arroz tres delicias sin huevo y bacalao rebozado con chiquiensalada. Yogur	JUEVES / THURSDAY 10 Puré de judías verdes 2/4, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo. Espaguetis al pesto suave y filete de pavo con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	VIERNES / FRIDAY 11 Puré judías 1/2, judías verdes 1/2 y nabo1/4 con ternera. Ensalada de judías blancas y calabacín relleno atún Yogur.	LUNES / MONDAY 14 Festivo No lectivo.
MARTES / TUESDAY 15 Puré de calabaza 3/4 y nabo 1/4 con bacalao. Arroz caldoso con calabaza y bacalao gratinado con ens 1. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 16 Puré de zanahorias con visita de espinacas y pollo. Salmorejo suave y muslitos de pollo desmenuzados con chiquiensalada.. Yogur	JUEVES / THURSDAY 17 Puré patata 2/4 , judías verdes ¼ y calabaza 1/4 con ternera. Tallarines cortados a tijera con extra de bolonesa de ternera. Yogur.	VIERNES / FRIDAY 18 Puré de zanahoria 3/5, calabaza 1/5, arroz 1/5 y magro de cerdo. Crema de zanahoria y calabaza y patatas con costillas. Yogur	LUNES / MONDAY 21 Crema de garbanzos1/2, calabacín 1/4 y arroz 1/4 con merluza. Ensalada de garbanzos y merluza con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MARTES / TUESDAY 22 Puré de patata 2/4, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con proteína de soja Tallarines cortados con verduritas y filete de pavo a la plancha cortado a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 23 Puré de zanahoria 1/2 y arroz 1/2 y merluza Ensalada mixta y paella valenciana. Yogur	JUEVES / THURSDAY 24 Crema de calabacín 5/6 y puñado de judías verdes1/6, con quesitos. Gazpacho suave y pollo guisado con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas,	VIERNES / FRIDAY 25 Puré de calabacín 4/5 con patata 1/5 con ternera. Crema de calabacín y albóndigas con patata panadera. Yogur	LUNES / MONDAY 28 Puré de zanahorias 3/4 y acelgas 1/4 con pollo. Ensalada alemana más cortada y heura al chilindrón y chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
MARTES / TUESDAY 29 Puré patata 2/4 , judías verdes ¼ y calabaza 1/4 con pavo. Puré de vegetales y merluza al horno con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 30 Crema de patata ¾ con zanahoria y ternera. Ensaladilla rusa sin huevo y redonda de ternera con salsa de zanahoria. Papilla de frutas / Macedonia de frutas			

COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

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