

# CONSEJILLOS

## Cola Cao, Nesquik y etc.

Lea su etiqueta, el orden de los ingredientes, por Ley, es según su mayor presencia. En todos es el azúcar. (*no lo dicen pero es más del 60%*) Después el cacao (*esto sí lo dicen*), un 22-23%. El resto son más saborizantes y muchos aditivos.



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

Noviembre 2020



En nuestros menús:

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. Libre de azúcares añadidos.
6. No tenemos fritos, salvo la salsa de tomate que se prepara en nuestra cocina.
7. Los lunes no comemos carne. #LunesSinCarne.

8. Los cocidos, lentejas y fabadas son con carne ecológica.
9. Los huevos frescos son ecológicos.
10. El yogur es natural y ecológico.
11. Todos los arroces son ecológicos.
12. El fiambre de pavo es natural.
13. Las galletas del desayuno son ecológicas y sin aceite de palma.
14. El pollo que consumimos es campero.
15. El cacao es natural y bio, lo ponemos en la leche con una gota de stevia.

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

E-mail: [khalilgibran@telefonica.net](mailto:khalilgibran@telefonica.net) [www.colegiokhalilgibran.es](http://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.

#### LUNES / MONDAY 2

Fiesta nacional


#### MARTES / TUESDAY 3

Arroz **eco** al horno con verduras **eco**  
Bacalao a vizcaína con ensalada **eco** Fruta de temporada **ecológica**  
M. Bocado de crema de cacao casera.

#### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4

Crema de calabacín **ecológica**  
Pollo de corral en pepitoria  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Bocado de queso tierno


#### JUEVES / THURSDAY 5

Ensalada de otoño con salsa frutos secos  
Garbanzos estofados a la marinera  
Fruta de temporada   
**Menú 100% ecológico**  
M. Bocado de pavo

#### VIERNES / FRIDAY 6

Guisantes con champiñón **eco** laminado  
Albóndigas estofadas con zanahorias **eco**  
Yogur natural **ecológico**  
M. Smoothie


#### LUNES / MONDAY 9

Judías verdes con patatas  
Huevos rellenos con ensalada Tropical **eco**  
.Fruta de temporada   
**Menú 100% ecológico**  
M. Bizcocho natural casero con leche

#### MARTES / TUESDAY 10

Brócoli con patatas **eco** y bechamel casera  
Hamburguesa de pollo de corral con ens/ de tomate y maíz **eco**  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Bocado de queso tierno.

#### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11

Sopa de cocido  
Garbanzos con carnes y verduras  
Fruta de temporada   
**Menú 100% ecológico**  
M. Macedonia de frutas.


#### JUEVES / THURSDAY 12

Arroz tres delicias casero **ecológico**  
Merluza en salsa con verduritas **eco**  
Yogur natural **ecológico**  
M. Smoothie.

#### VIERNES / FRIDAY 13

Crema de calabaza **ecológica**  
Pizza **eco** al estilo Urbietta  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Plátano con chocolate casero

#### LUNES / MONDAY 16

Judías verdes con huevo picado  
Garbanzos estofados con verduras  
Fruta de temporada   
**Menú 100% Ecológico**  
M. Bizcocho natural casero con leche opcional.

#### MARTES / TUESDAY 17

Crema de la huerta **eco** estilo khalil  
Lomo asado en su jugo con puré denso de patatas **ecológicas**  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Macedonia de frutas.

#### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18

Ensalada Mixta **eco**  
Paella de Pollo de corral  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Bocado de crema de cacao casera.

#### JUEVES / THURSDAY 19

Arroz hortelano **ecológico**  
Filetes rusos con ensalada verde **eco**  
Yogur natural **ecológico**  
M. Smoothie.

#### VIERNES / FRIDAY 20

Tallarines **eco** salteados con verduras de otoño **ecológicas**  
Fogonero con tomate y ensalada **eco**  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Plátano con chocolate.

#### LUNES / MONDAY 23

Verduritas **eco** de temporada gratinadas  
Tortilla francesa con queso y ensalada de zanahoria y maíz **eco**  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Bizcocho natural casero con leche opcional.

#### MARTES / TUESDAY 24

Crema de calabacín **ecológica**  
Pastel carne de ternera con ensalada de lechugas **ecológicas**  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Bocado de queso tierno.

#### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25

Macarrones **ecológicos** con tomate frito casero  
Khalibao con ensalada **eco**  
Yogur natural **ecológico**  
M. Smoothie.


#### JUEVES / THURSDAY 26

Lentejas **eco** estofadas con verduras **eco**  
Muslos de pollo campero asado con rodajas de tomate aliñado **eco**  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Plátano con chocolate.

#### VIERNES / FRIDAY 27

Guiso marinero con patatas **eco**  
Croquetones de pollo campero al horno con ensalada **eco**  
Fruta de temporada **ecológica**  
M. Macedonia de frutas.

#### LUNES / MONDAY 30

Espaguetis con salsa de queso suave  
Revuelto de champiñones con discos de maíz a la plancha  
Fruta de temporada   
**Menú 100% ecológico**  
M. bizcocho casero.

#### MIÉRCOLES / WEDNESDAY

Guiso de verduras **eco** con base de patata  
Filete de pavo y ensalada **eco** sin tomate  
Yogur natural **ecológico**

#### JUEVES / THURSDAY

Arroz blanco **ecológico**  
Jamón de York a la plancha y patata hervida **eco**  
Manzana **ecológica**

#### VIERNES / FRIDAY

Crema de zanahorias **ecológicas**  
Tortilla a la francesa y ensalada **eco** sin tomate  
Yogur natural **ecológico**

#### LUNES / MONDAY

Puré de patatas **ecológicas** con leche  
Filete de merluza a la plancha y ensalada **eco** sin tomate  
Yogur natural **ecológico**

#### MARTES / TUESDAY

Crema de sémola de maíz y verdura **eco**  
Pollo de corral a la plancha y patata **eco** hervida  
Manzana **ecológica**

# ALTERNATIVO