

CONSEJILLOS

Cola Cao, Nesquik y etc.

Lea su etiqueta, el orden de los ingredientes es, por Ley, 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 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

Noviembre 20

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.

Telf. 916083258. T/Fax 916084289 E-mail: khalilgibran@telefonica.net www.colegiokhalilgibran.es

GRUPO 1 AÑO






DESAYUNO / BREAKFAST

Papila de cereales con leche / Zumo sin azúcar añadido y galletas sin azúcar ni aceite de palma, con leche y cacao ecológico.

COMENTARIOS / NOTES

Todavía no les damos huevo, ténganlo en cuenta en las cenas, si ya lo han introducido en su dieta. Hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado.

Chiquiensalada es ensalada de lechuga y tomate cortada a un cuarto de lo normal con pizca de sal y cucharada de aceite de oliva.

LUNES / MONDAY 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
Fiesta nacional	Puré de arroz 1/2, calabaza 1/2 y patatas 1/4 con bacalao. / Arroz al horno con verduras y bacalao a vizcaina con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 2/4, judías verde 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Crema de calabacín y pollo de corral en pepitoria deshuesado. Yogur natural sin azúcar.	Puré de zanahoria 4/5 y garbanzos 1/5 con merluza. / Chiquiensalada de otoño y garbanzos estofados a la marinera con pescados desmigados. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré patata 1/2, guisantes 1/4 y calabacín 1/4. /Guisantes con champiñón y albóndigas estofadas con zanahoria. Yogur natural sin azúcar. 
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
Puré de judías verdes 3/5, zanahoria 1/5 y arroz 1/5 con pavo. / Judías verdes cortaditas con patatas y filete de pavo con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de brócoli 2/5, patata 2/5 y calabacín 1/5, con pollo. / Brócoli con patatas con salsa de bechamel y hamburguesa de pollo con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Cocido madrileño desgrasado y triturado. / Sopa de cocido y garbanzos con carnes y pollo deshuesado y cortadito a tijera. Yogur natural sin azúcar. 	Puré de zanahorias 3/5 espinacas 1/5 y calabacín 1/5 con merluza. /Arroz tres delicias y filete de merluza a la plancha con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabaza 2/4 con patata 1/4 y zanahoria 1/4 con pavo/ Crema de calabaza y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
Puré de judías verdes 1/2, zanahoria 1/4 y champiñón 1/4 con bacalao / Judías verdes rehogadas cortaditas y lomo de bacalao al horno con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de zanahoria 1/2, patata 1/4 arroz 1/4, con lomo de cerdo. / Crema de la huerta estilo Khalil y lomo de cerdo asado en su jugo cortado a tijera con puré denso de patatas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de hoja verde 1/2, zanahoria 1/4 y calabacín 1/4 con pollo. / Chiquiensalada mixta sin huevo y paella de pollo con el ave deshuesada y cortadita. Yogur natural sin azúcar. 	Puré de calabacín 1/2, arroz 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera. Arroz hortelano y filetes rusos cortaditos con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabaza 2/4, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con lomo de fogonero  Tallarines salteados con verduras de otoño y fogonero con tomate frito casero. Yogur natural sin azúcar.
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
Puré de zanahoria 1/2, acelgas 1/4 y nabo 1/4 con pavo/ Puré de verduras y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata 1/2 espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con ternera./ Crema de calabacín y pastel carne de ternera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de verduras de hoja verdes 1/2, patata 1/4 y zanahorias 1/4 con bacalao. / Macarrones con tomate frito casero y khalibao con su guarnición. Yogur natural sin azúcar.	Puré de lentejas 3/5 con patata 1/5 y espinacas 1/5 con pollo. / Lentejas estofadas y muslo de pollo al horno deshuesado con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín 3/5, judías verdes 1/5y zanahoria 1/5 con pavo. / Guiso marinero sin espinas y croquetones al horno de pollo campero con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.
LUNES / MONDAY 30	<p>Toda la verdura, fruta, pastas, legumbres, huevos frescos, champiñón y setas, yogures y carne de los potajes, son 100% ecológicos. </p>			

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.