

CONSEJILLOS

Comer saludable es posible.

Todos conocemos alimentos que son saludables y otros que no lo son. Se trata de evitar los segundos y consumir los primeros. Es fácil decirlo y más difícil hacerlo; pero es posible, nosotros en nuestro centro lo procuramos cada día y tenemos planes de mejora. Lee nuestros menús, puede usarlos y puede hacernos sugerencias.



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



COMENTARIOS

Sobre los alérgenos.

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

MENÚ

JULIO 2021

En nuestros menús: **Comida libre de ultraprocesados**

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 ,para mayores
8. Los cocidos, lentejas y fabadas son con carne ecológica
9. Los huevos frescos son ecológicos
10. El yogur es natural, sin azúcar 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 unas gotas de estevia
16. El pan es integral y con masa madre
17. La carne de ternera ya es ecológica
18. Sustituimos el zumo por fruta fresca partida
19. Las frutas frescas serán de temporada y ecológicas
20. El 90% de las especies son ecológicas

MENÚ GENERAL

Desayunos:

Macedonia de frutas o fruta partida; leche o leche con cacao eco; cereales o galletas sin grasa de palma y pan integral con queso o con tomate y aceite de oliva.

Sobre alergias e intolerancias:

Menú general

Este es el menú general, existe otro menú con indicaciones para alergias e intolerancias.

JUEVES / THURSDAY 1	VIERNES / FRIDAY 2	LUNES / MONDAY 5	MARTES / TUESDAY 6	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7
Ensalada verde eco Pastel de carne Yogur natural ecológico M. Bocado de queso tierno	Macarrones eco boloñesa Pollo campero al ajillo con ensalada eco Fruta de temporada eco M. Smoothie.	Arroz tres delicias eco Huevos revueltos con champiñones Fruta de temporada eco  Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional	Ensalada fresca de lentejas eco Filetes rusos y ensalada eco Fruta de temporada eco M. Bocado de queso suave.	Guisantes rehogados eco Pollo campero estofado c/ patatas Fruta de temporada eco M. Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 8	VIERNES / FRIDAY 9	LUNES / MONDAY 12	MARTES / TUESDAY 13	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14
Gazpacho suave. Paella Mixta.  Yogur natural Menú 100% ecológico M. Macedonia de frutas	Ensalada mixta eco Lomo asado en salsa puré patata casero y eco Fruta de temporada eco M. Plátano con chocolate	Ensaladilla de arroz eco Heura con tomate frito casero. Fruta de temporada eco M. Bizcocho casero con leche opcional	Ensalada de garbanzos eco Pechugas de pavo asadas en salsita Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno	Espaguetis a la crema con calabacín. Huevos rellenos de atún c/ ensalada Fruta de temporada eco  Menú 100% ecológico M. Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 15	VIERNES / FRIDAY 16	LUNES / MONDAY 19	MARTES / TUESDAY 20	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21
Ensalada campera eco Burritos de pollo campero on ensalada Fruta de temporada eco M. Smoothie.	Crema de calabacín eco Merluza en salsa c/arroz. Fruta de temporada eco M. Bocado de Crema de cacao casera	Ensalada cesar Tortilla paisana.  Fruta de temporada eco Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional.	Macarrones eco con tomate casero Bacalao gallega con ensalada eco Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno	Patatas eco con alioli suave casero. Fil. Pollo campero plancha c/ ens. 5. Yogur natural eco M. Macedonia de frutas.
JUEVES / THURSDAY 22	VIERNES / FRIDAY 23	LUNES / MONDAY 26	MARTES / TUESDAY 27	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28
Ensaladilla rusa eco Merluza al horno con gambas y ensalada. Fruta de temporada eco M. Smoothie.	Judías verdes eco con tomate frito casero Carne estofada con verduras eco Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno	Ensalada de tomate y aguacate Pizza Khalil  Fruta de temporada eco Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional.	Arroz eco caldoso playero Filetes de lomo al horno con ensalada Fruta de temporada eco M. Macedonia de frutas	Gazpacho andaluz eco Pollo campero salteado c/ pat. Horno. Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno
JUEVES / THURSDAY 29	VIERNES / FRIDAY 30	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MARTES / TUESDAY
Macarrones eco en salsa de champiñones Bacalao a la americana. Fruta de temporada eco M. Bizcocho casero con leche opcional.	Ensalada mediterránea. Ternera en salsa con puré de patata. Fruta de temporada eco M. Smoothie.		Puré de patata eco con leche Filete de merluza a la plancha y ens. 3. Yogur natural eco	Crema eco de sémola de maíz y verdura Pollo campero a la plancha y patata hervida. Fruta de temporada ecológica
MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY		
Guiso de verduras eco con base de patata Filete de pavo y ensalada 3. Yogur natural eco	Arroz blanco eco Jamón de York a la plancha y patata hervida. Fruta de temporada ecológica.	Crema de zanahorias eco Tortilla a la francesa y ensalada 3. Yogur natural eco		