

CONSEJILLOS

No es difícil ver si tomamos mucho azúcar libre. Solo hay que revisar un día.

En nuestro país todo los productos de alimentación están etiquetados. Busque en la etiqueta la cantidad de azúcar y vaya sumando lo que ingiere a lo largo del día. Todo lo que pase de 25 gr. para un adulto y la mitad para un niño, es mucho.



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
2021

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 , 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 ecológicas excepto los plátanos. Serán Plátano de Canarias.
20. El 90% de las especias para cocinar son ecológicas.
21. Las bases de las pizzas son ecológicas.

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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


GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papilla de cereales con leche / Frutas en minidados y galletas sin azúcar ni aceite de palma, con leche y cacao puro ecológico.

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.

LUNES / MONDAY 1	MARTES / TUESDAY 2	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3	JUEVES / THURSDAY 4	VIERNES / FRIDAY 5
Fiesta Nacional.	Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con merluza. Arroz a la cubana con huevos a la plancha y bastones de calabacín al horno Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín ½, judías verdes ¼ y patata ¼ con pollo. Crema de calabacín. Pollo asado con patatas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de garbanzos ½, zanahoria ¼ y guisantes ¼ con magro de cerdo. Volcán de humus con bastoncitos de zanahoria. Costillas al horno deshuesadas con maíz al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de lentejas ½, patatas ¼, zanahoria ¼ con bacalao. Lentejas con patata y zanahoria Bacalao gratinado con bufé de ensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 8	MARTES / TUESDAY 9	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10	JUEVES / THURSDAY 11	VIERNES / FRIDAY 12
Puré de guisantes ½, champiñón ¼ y calabacín ¼ con pavo. Guisantes con champiñón laminado. Chuleta de pavo cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín ½, espinacas ¼ y patata ¼ con bacalao. Pasta con salsa de tomate frito casero y chorizo. Khalilibao con maíz al horno. Yogur.	Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con ternera. Arroz tres delicias. Filetes rusos con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Cocido madrileño desgrasado y triturado. Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera. Yogur.	Crema de patata ½, zanahoria ¼, judías verdes ¼ pollo. Patatas viudas Pollo al ajillo deshuesado con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 15	MARTES / TUESDAY 16	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17	JUEVES / THURSDAY 18	VIERNES / FRIDAY 19
Crema de judías verdes ½, patata ¼ y calabacín ¼ con merluza. Judías verdes con patata rehogada. Pizza romana con champiñón y maíz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín ½, judías verdes ¼ y patata ¼ con merluza Arroz caldoso con verduras. Merluza en salsa verde con dados de tomate.	Crema de patata ½, zanahoria ¼, espinacas ¼ magro de cerdo. Puré de patata denso. Lomo asado en salsa cortado a tijera con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de calabacín ½, guisantes ¼ y zanahoria ¼ con pollo. Paella con extra de pollo deshuesado y daditos de tomate. Yogur.	Puré de zanahoria ½, patatas ¼ y espinacas ¼ con bacalao. Tallarines con tomate frito casero. Bacalao en salsa. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 22	MARTES / TUESDAY 23	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24	JUEVES / THURSDAY 25	VIERNES / FRIDAY 26
Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con ternera. Arroz con tomate y huevos con bastones de calabacín al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín ½, zanahoria ¼ y patata ¼ con pollo Crema de calabacín. Pollo en salsa con maíz al horno. Yogur	Puré de zanahoria ½, guisantes ¼ y espinacas ¼ con merluza. Macarrones con tomate frito casero. Merluza a la vizcaína con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de patata ½, calabacín ¼ y guisantes ¼ con ternera Patatas a la marinera Albóndigas con tomate frito casero. Yogur.	Cocido madrileño desgrasado y triturado. Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera. Yogur.
LUNES / MONDAY 29	MARTES / TUESDAY 30			
Crema de judías verdes ½, patata ¼ y calabacín ¼ con magro de cerdo. Espaguetis con salsa de queso suave. Revuelto de champiñones. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz ½, judías pintas ¼ y zanahoria ¼ con pollo. Judías pintas con arroz. Pollo al ajillo con daditos de tomate Yogur			

COMENTARIOS / NOTES:

MERIENDAS / AFTERNOON SNACK

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