



Colegio Khalil Gibran
Bilingual School



CONSEJILLOS

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

En nuestro país todos 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.

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 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. Todo 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 que serán de Canarias.
20. El 90% de las especies para cocinar son ecológicas.
21. Las bases de las pizzas son ecológicas.

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

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

MENÚ GENERAL

Desayunos:

Macedonia de frutas o fruta partida; leche o leche con cacao eco; cereales 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, existen variantes para alergias e intolerancias

LUNES / MONDAY 1	MARTES / TUESDAY 2	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 3	JUEVES / THURSDAY 4	VIERNES / FRIDAY 5
Festivo Nacional	Arroz a la cubana con huevos a la plancha y bastones de calabacín al horno Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Yogur con cereales	Crema de calabacín eco Pollo campero asado con patatas Fruta de temporada eco M. Bocadillo de queso tierno.	Volcán de humus con bastoncitos de zanahoria eco y picos integrales Costillas BBQ con discos de maíz al horno. Fruta de temporada eco M. Bocadillo de fiambre pavo.	Lentejas eco con patata y zanahoria Bacalao gratinado con bufé de ensalada Yogur natural ecológico M. Smoothie.
LUNES / MONDAY 8	MARTES / TUESDAY 9	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 10	JUEVES / THURSDAY 11	VIERNES / FRIDAY 12
Guisantes con champiñón laminado Huevos plancha con patatas al horno Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional	Pasta con salsa de tomate frito casero y chorizo. Khaliilbao con discos de maíz al horno. M. Bocadillo de queso tierno.	Arroz tres delicias casero ecológico Filetes rusos con bufé de ensalada Yogur natural ecológico M. Smoothie.	 Cocido Madrileño Fruta de temporada Menú 100% ecológico M. Macedonia de frutas.	Patatas viudas eco Pollo campero al ajillo con bufe de ensalada Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales
LUNES / MONDAY 15	MARTES / TUESDAY 16	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 17	JUEVES / THURSDAY 18	VIERNES / FRIDAY 19
Judías verdes con huevo picado Pizza romana con champiñón y maíz Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional.	Arroz caldoso con verduras eco Merluza en salsa verde con dados de tomate. Yogur natural ecológico M. Smoothie.	Puré de patata denso Lomo asado en salsa con bufé de ensalada Fruta de temporada eco M. Macedonia de frutas.	Ensalada Mixta eco Paella de Pollo campero Fruta de temporada eco M. Bocadillo de crema de cacao casera.	Tallarines con tomate frito casero Bacalao en salsa Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales eco
LUNES / MONDAY 22	MARTES / TUESDAY 23	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 24	JUEVES / THURSDAY 25	VIERNES / FRIDAY 26
Arroz con tomate casero y huevos con bastones de calabacín al horno Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional.	Crema de calabacín eco Fajitas de pollo campero con discos de maíz al horno Fruta de temporada eco M. Bocadillo de queso tierno.	Macarrones eco con tomate frito casero Merluza a la vizcaína con bufé de ensalada Yogur natural ecológico M. Macedonia de frutas.	Patatas a la marinera eco Albóndigas con tomate frito casero Fruta de temporada eco M. Plátano con chocolate 85%	 Cocido Madrileño Fruta de temporada Menú 100% ecológico M. Macedonia de frutas
LUNES / MONDAY 29	MARTES / TUESDAY 30			
Espaguetis con salsa de queso suave. Revuelto de champiñones  Menú 100% ecológico Fruta de temporada M. Bizcocho casero con leche opcional.	Judías pintas con arroz eco Pollo campero al ajillo con bufe de ensalada Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales eco			

ALTERNATIVO