

CONSEJILLOS

Nuevo año, nuevos sabores. El paladar se educa como educamos nuestras manos, para escribir o atornillar. La educación del paladar consiste en ser capaz de apreciar nuevos sabores y texturas. **La comida saludable** tiene sabores y texturas muy interesantes y queremos que sus hijos los prueben y los aprecien.

A veces diciendo "No está bueno" se dice "Nunca probé este sabor o esta textura".

Los adultos tenemos que animar a los niños a que prueben.



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

Enero 22

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.

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

GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papila de cereales con leche / Frutas en minidaditos 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.
La profesora le informará de si su hijo ha comido el menú A o el B.

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 3



MARTES / TUESDAY 4

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5

JUEVES / THURSDAY 6

VIERNES / FRIDAY 7

FESTIVO NACIONAL

Día no lectivo

LUNES / MONDAY 10

Puré de zanahoria ½, patata ¼, calabaza y ¼ con pavo. / Sopa de fideos y verduras y chuleta de pavo con chiquiensalada
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MARTES / TUESDAY 11

Puré de lentejas ¾ con zanahoria 1/4 y merluza. / Lentejas a la campesina y merluza al horno con tronquitos de brócoli.
Yogur natural sin azúcar.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12

Crema calabacín ¾ con zanahoria ¼, con pollo. / Macarrones con salsa de verduras y Pollo estofado con salteado de verduritas
Papilla de frutas / Macedonia de frutas

JUEVES / THURSDAY 13

Cocido madrileño desgrasado y triturado.
Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera.
Yogur natural sin azúcar.

VIERNES / FRIDAY 14

Crema de zanahorias ½, patata ¼ y calabaza ¼ con magro de cerdo.
Crema de zanahorias y calabaza con picatostes y Carne estofada cortadita a tijera con patatas gajo.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

LUNES / MONDAY 17

Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con ternera.
Arroz caldoso con verduras y calabacín relleno de boloñesa de ternera y cerdo.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MARTES / TUESDAY 18

Puré de guisantes ½, champiñón ¼ y espinacas ¼ con pollo
Guisantes con huevo picado y pollo al ajillo con maíz al horno.
Yogur natural sin azúcar.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19

Puré de patata ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con bacalao / Tallarines con T. frito casero y lomo de bacalao al horno con daditos de tomate.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

JUEVES / THURSDAY 20

Judías verdes ½, patata ¼ y espinacas ¼ con magro de cerdo. Judías verdes con tomate y filete de lomo al horno con chiquiensalada.
Yogur natural sin azúcar.

VIERNES / FRIDAY 21

Crema zanahoria ½, calabacín ¼ y espinacas ¼, con pollo. / Sopa de picadillo sin huevo y muslo de pollo al horno deshuesado y cortadito con daditos de tomate
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

LUNES / MONDAY 24

Crema de zanahorias ½, patata ¼ y espinaca ¼ con ternera. / Crema de verduras con picatostes y filete ruso con T. frito casero.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

MARTES / TUESDAY 25

Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con pollo
Paella de gambas y conchas con extra de pollo deshuesado y cortadito.
Yogur natural sin azúcar.

MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26

Cocido madrileño desgrasado y triturado.
Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera.
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

JUEVES / THURSDAY 27

Crema de calabacín ½ zanahorias ¼ y espinacas ¼ con ternera.
Crema de calabacín y albóndigas con tomate frito casero.
Yogur natural sin azúcar.

VIERNES / FRIDAY 28

Crema de arroz ½, y patata ¼ y zanahoria ¼ con pollo. / Arroz tres delicias y wok de pollo cortadito con hortalizas
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

LUNES / MONDAY 31

Crema de calabacín ½, judías verdes ¼ y patata ¼ con pavo.
Sopa de fideos y verduras y pavo a la plancha con daditos de tomate.
Yogur natural sin azúcar.



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.