

CONSEJILLOS

Embutidos y fiambres. Los adultos y aún más los niños deben hacer un consumo muy moderado de ellos. En su composición abunda la grasa y la sal. Suelen contener multitud de aditivos y rellenos. Es imprescindible leer la composición. Descubrirán que a veces no contienen más de un sesenta por ciento de carne. El resto es fécula, almidón, algarroba o distintas gomas.



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

Mayo 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.

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 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 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
Festivo de la Comunidad de Madrid	Puré de zanahoria ½, patata ¼, y calabacín ¼ con pavo. Arroz blanco con tomate frito casero y pavo a la plancha cortado a tijera con guarnición de calabacín y zanahoria al horno Yogur natural sin azúcar	Cocido madrileño desgrasado y triturado. Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de guisantes ½, patata ¼ y espinacas ¼ con merluza Tallarines con tomate frito casero y merluza en salsa con tronquitos de brócoli Yogur natural sin azúcar.	Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con pollo Arroz con verdura de temporada y pollo asado deshuesado con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
Crema de zanahoria ½, patata ¼, calabaza y ¼ con champiñones. / Ensalada campera y revuelto de champiñones con pocito de arroz al horno Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré calabacín 1/2 con zanahoria ¼ y espinacas 1/4, con ternera. / Salmorejo suave y pastel de patata con ternera con daditos de tomate. Yogur natural sin azúcar	Puré de lentejas ¾ con zanahoria 1/4 y merluza. / Lentejas a la campesina y lomito de merluza al horno con wok de tallarines con verduras. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de calabacín ½ zanahorias ¼ y espinacas ¼ con pollo. Macarrones a la boloñesa y pollo asado deshuesado con chiquiensalada Yogur natural sin azúcar.	Crema de zanahorias ½, patata ¼ y nabo ¼ con magro de cerdo. Ensaladilla rusa y Albóndigas caseras en salsa con pocito de arroz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
Crema de arroz ½, judías verdes ¼ y zanahoria ¼ con pavo. Espaguetis al ajillo suave y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Puré de guisantes ½, patata ¼ y espinacas ¼ con pollo Guisantes rehogados y pollo al ajillo deshuesado con pocito de arroz. Yogur natural sin azúcar.	Puré de patata ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con bacalao / Sopa de verduras y lomo de bacalao al horno con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de judías verdes ½, patata ¼ y espinacas ¼ con pollo. / Chiquiensalada con brotes de soja y zanahoria rallada y paella mixta. Yogur natural sin azúcar.	Crema zanahoria ½, calabacín ¼ y guisantes ¼, con pollo. / Ensalada de judías blancas y minifajitas de pollo y verduras Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
Crema de calabacín ½, patata ¼ y espinaca ¼ con ternera. / Crema de verduras Khalil y patata rellena gratinada con queso suave. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Cocido madrileño desgrasado y triturado. Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera. Yogur natural sin azúcar.	Crema de arroz ½, y patata ¼ y zanahoria ¼ con magro de cerdo. / Arroz tres delicias y magro muy troceado con tomate frito casero y verduritas al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín ½ zanahorias ¼ y judías verdes ¼ con ternera. / Chiquiensalada con brotes de soja y zanahoria rallada y Lasaña casera de carne y verduras. Yogur natural sin azúcar.	Crema de guisantes ½, patata ¼ y espinacas ¼ con merluza Macarrones con tomate frito casero y merluza en salsa con tronquitos de brócoli al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 30	MARTES / TUESDAY 31			
Crema de garbanzos ½, judías verdes ¼ y zanahoria ¼ con pavo. Volcán de humus con zanahoria y picos y chuleta de pavo a la plancha cortada a tijera con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con pollo Gazpacho suave con guarnición y pollo al ajillo con patatas al horno. 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.