



Colegio Khalil Gibran  
Bilingual School



## 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.

## 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

MAYO 2022

### 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 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

# MENÚ GENERAL



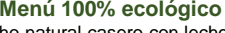






## Desayunos:

Fruta de temporada, leche o leche con cacao eco; cereales sin aceite de palma y pan integral con tomate y aceite de oliva lunes y jueves o pan con queso suave miércoles y viernes; los martes bizcocho casero sin azúcar.

## Sobre alergias e intolerancias:

### Menú general

Este es el menú general, existen otros menús con indicaciones para alergias e intolerancias para que los padres puedan tenerlas en cuenta.

LUNES / MONDAY 2	MARTES / TUESDAY 3	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 4	JUEVES / THURSDAY 5	VIERNES / FRIDAY 6
Fiesta de la Comunidad de Madrid	Calamares en salsa americana sobre cama de arroz blanco (1). Huevos eco a la plancha con tom. frito casero Fruta de temporada M. Yogur con cereales.	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con carne y verduras. Fruta de temporada  <b>Menú 100% ecológico</b> M. Macedonia de frutas.	Tallarines con tomate frito casero. Merluza en salsa c/ Tronquitos de brócoli saltados. Fruta de temporada  <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bocado de queso tierno.	Arroz con verduras eco de temporada Pollo campero asado c/ bufé de ensalada. Fruta de temporada M. Bocado de crema de cacao casera
LUNES / MONDAY 9	MARTES / TUESDAY 10	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 11	JUEVES / THURSDAY 12	VIERNES / FRIDAY 13
Ensalada campera Revuelto de champiñones con pocito de arroz al horno. Yogurt natural  <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bizcocho natural casero con leche opcional	Salmorejo eco con picatostes. Pastel de ternera y patata. Fruta de temporada eco M. Smoothie.	Lentejas eco a la jardinera Lomitos de merluza al horno con wok de tallarines con verduras. Yogur natural eco M. Macedonia de frutas.	Macarrones en bolonesa Tortilla la paisana y bufé de ensalada. Fruta de temporada  <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bocado de queso tierno.	Ensalada rusa casera eco Albóndigas caseras en salsa de verduras con pocito de arroz Fruta de temporada eco M. Plátano con chocolate
LUNES / MONDAY 16	MARTES / TUESDAY 17	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 18	JUEVES / THURSDAY 19	VIERNES / FRIDAY 20
Espaguetis al ajillo suave Huevos eco a la flamenca con tofu. Fruta de temporada eco M. Bizcocho natural casero con leche opcional	Guisantes eco salteados c/ huevo duro. Pollo campero al chilindrón con pocito de arroz eco Fruta de temporada eco M. Macedonia de frutas	Sopa de verduras eco Khalilbao con patata asada eco Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales.	 Ensalada verde Paella Mixta Yogur <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bocado de queso tierno.	Ensalada de judías blancas eco Fajitas de pollo campero y verduras eco Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno
LUNES / MONDAY 23	MARTES / TUESDAY 24	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 25	JUEVES / THURSDAY 26	VIERNES / FRIDAY 27
 Crema de verduras estilo khalil Patata rellena gratinada con queso. Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bizcocho natural casero Con leche opcional	 Sopa de cocido con fideos. Garbanzos con carne y verduras. Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Yogur con cereales.	 Arroz tres delicias eco y casero Magro con tomate y verduras Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bocado de crema de cacao casera.	Ensalada mixta eco Lasaña de carne y verduras casera Fruta de temporada eco M. Macedonia de frutas.	Macarrones eco con tomate casero Merluza en salsa con tronquitos de brócoli al horno. Fruta de temporada eco M. Bocado de crema de cacao casera.
LUNES / MONDAY 30	MARTES / TUESDAY 31			
 Volcán de humus c/ zanahoria y picos Huevos a la plancha con Tom. frito casero y pocito de arroz. Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	Gaspacho suave eco con guarnición Pollo campero al ajillo con patatas al horno Fruta de temporada M. Yogur eco con cereales.			

(1) Para Ed Infantil segundo ciclo, calabacín y zanahoria al horno sobre cama de arroz con tomate.