

# CONSEJILLOS

Las ensaladas de legumbres son una alternativa sana para disfrutar de las comidas en verano.

Si bien en otoño o invierno disfrutamos de ellas en tradicionales guisos calientes, la legumbre debe estar en nuestra dieta sea cual sea la estación del año.

Son ricas en vitaminas y fuente de hidratos de carbono saludables.

La mejor fuente de proteína vegetal si se completa con un cereal y además bajas en grasa.

Cualquier legumbre se puede preparar y adaptar en platos fríos ya sea ensaladas o pates tipo humus.



Colegio Khalil Gibran  
Bilingual School



# COMENTARIOS

**Sobre los alérgenos.**

**Disponemos de variantes de este menú para cada alergia que presentan nuestros alumnos.**



# MENÚ

JUNIO 22



C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Telf. 916083258. T/Fax 916084289 E-mail: [khalilgibran@telefonica.net](mailto:khalilgibran@telefonica.net) [www.colegiokhalilgibran.es](http://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. Cuando hay dos menús su profesora le informará de cuál se le ha dado a su hijo/a.

		<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1</b> Puré de calabacín 1/4, nabo 1/4 y patatas 1/2, con magro de cerdo. / Espaguetis al pesto y filete de lomo a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	<b>JUEVES / THURSDAY 2</b> Crema de guisantes 3/4 y zanahoria 1/4 con pavo / Crema de guisantes y chuleta de pavo al horno con daditos de tomate natural. Yogur natural sin azúcar.	<b>VIERNES / FRIDAY 3</b> Puré de patata 1/2 judías verdes 1/4, y zanahoria 1/4 con bacalao. / Ensalada campera con atún y soldaditos de Pavía al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
<b>LUNES / MONDAY 6</b> Crema de arroz 3/5, calabacín 1/5 y espinacas 1/5 con pavo. / Arroz con tomate frito casero, chuleta de pavo deshuesada y bastoncitos de calabacín al horno. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	<b>MARTES / TUESDAY 7</b> Cocido madrileño desgrasado y triturado. Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera. Yogur natural sin azúcar.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8</b> Puré de calabacín 1/2 con zanahoria 1/4 y patata 1/4 con merluza. / Puré de verduras y Pastel de merluza con patata con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	<b>JUEVES / THURSDAY 9</b> Crema de patata 1/2 y judías verdes 1/2 con magro de cerdo. / Gazpacho suave y filetes de lomo a la plancha cortado a tijera con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	<b>VIERNES / FRIDAY 10</b> Puré de calabacín 1/2, espinacas 1/4 y zanahoria 1/4 con pollo. / Ensaladilla rusa con mahonesa casera y muslos de pollo al horno con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
<b>LUNES / MONDAY 13</b> Puré de judías verdes 1/2, patata 1/4 y nabo 1/4 con pavo. / Judías verdes con patata y chuleta de pavo a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	<b>MARTES / TUESDAY 14</b> Crema de arroz 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza / Arroz tres delicias y merluza en salsa Yogur natural sin azúcar.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15</b> Puré de lentejas 1/2, zanahoria 1/4 y espinacas 1/4 con ternera. / Ensalada de lentejas y carne estofada con patatas. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	<b>JUEVES / THURSDAY 16</b> Crema de calabacín 1/3, judías verdes 1/3 y nabo 1/3 con bacalao. / Paella mixta con extra de pollo deshuesado y con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	<b>VIERNES / FRIDAY 17</b> Puré patata 1/2, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con pollo. / Crema de patata con leche y pollo asado con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
<b>LUNES / MONDAY 20</b> Puré de judías verdes 3/5 con patata 1/5 y acelgas 1/5 con ternera. / Salmorejo suave y filete ruso con daditos de tomate natural. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	<b>MARTES / TUESDAY 21</b> Crema de arroz 1/3, zanahorias 1/3 y espinacas 1/3 con merluza. / Crema de arroz y verduras y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22</b> Puré de patata 1/2, espinacas 1/4 y calabacín 1/4 con pollo. / Gazpacho suave y pollo asado deshuesado con patatas gajo. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	<b>JUEVES / THURSDAY 23</b> Crema de calabacín 1/2, patatas 1/4 y zanahoria 1/4 con ternera / Ensalada de pasta y filetes rusos con TF casero. Yogur natural sin azúcar.	<b>VIERNES / FRIDAY 24</b> Puré de zanahorias 1/2, acelgas 1/4 y calabacín 1/4 con bacalao. / Crema de calabacín y bacalao al horno en salsa con arroz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
	<b>LUNES / MONDAY 27</b> Crema de patata 1/2, judías verdes 1/4 y zanahoria 1/4 con merluza Macarrones con bolonesa Eco y filete de merluza a la plancha con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	<b>MARTES / TUESDAY 28</b> Crema de zanahorias 1/2, calabacín 1/4 y, patatas 1/4 con pavo/ Ensalada Capresse y paella mixta con extra de pollo y chiquiensalada. Yogur natural sin azúcar.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29</b> Crema de brócoli 1/3, acelgas 1/3 y judías verdes 1/3 con pollo / Crema de brócoli y coliflor y fajitas de pollo con salsa bbc casera. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	<b>JUEVES / THURSDAY 30</b> Crema de guisantes 1/2, patata 1/4 y zanahoria 1/4 con bacalao. / Guisantes salteados y bacalao al horno en salsa y 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.