

# 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

**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

Junio 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, los plátanos que serán además 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 y así los padres puedan tenerlas en cuenta.

		<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1</b> Espaguetis eco al pesto casero Costillas al horno con salsa barbacoa casera y ensalada eco Fruta de temporada eco M. Smoothie.	<b>JUEVES / THURSDAY 2</b> Crema de guisantes con salpicado de huevo duro y picatostes al gusto. Filetes de lomo al horno con rodajas de tomate natural. Fruta de temporada eco M. Bocado de crema de cacao casera.	<b>VIERNES / FRIDAY 3</b> Ensalada campera con atún Soldaditos de Pavía al horno con ensalada verde eci Fruta de temporada eco M. Plátano con chocolate casero.
<b>LUNES / MONDAY 6</b> Arroz con tomate frito casero huevos y bastones de calabacín al horno Fruta de temporada <b>Menú 100% Ecológico</b> M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	<b>MARTES / TUESDAY 7</b> Sopa de cocido Garbanzos con carne y verduras. Fruta de temporada <b>Menú 100% Ecológico</b> M. Bocado de queso tierno.	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8</b> Ensalada de primavera Pastel de merluza con patata Yogur natural eco M. Smoothie.	<b>JUEVES / THURSDAY 9</b> Gazpacho eco con guarnición al gusto. Tiras de lomo de cerdo salteado. Fruta de temporada. M. Macedonia de frutas.	<b>VIERNES / FRIDAY 10</b> Ensaladilla rusa con mahonesa casera Muslos de pollo campero al horno con bufé de ensaladas eco Fruta de temporada eco M. Bocado de fiambre de pavo.
<b>LUNES / MONDAY 13</b> Judías verdes con patatas Huevos plancha con salsa ranchera casera Fruta de temporada <b>Menú 100% Ecológico</b> M. Bizcocho natural casero con leche opcional.	<b>MARTES / TUESDAY 14</b> Arroz tres delicias casero Merluza en salsa verde con gambas Yogur natural eco M. Macedonia de frutas	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15</b> Ensalada de lentejas eco Carne estofada con patatas eco Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno.	<b>JUEVES / THURSDAY 16</b> Ensalada verde con espárragos Paella mixta Fruta de temporada <b>Menú 100% Ecológico</b> M. Smoothie	<b>VIERNES / FRIDAY 17</b> Crema eco de patata con leche. Pollo campero asado con bufé de ensaladas eco Fruta de temporada eco Macedonia de frutas
<b>LUNES / MONDAY 20</b> Salmorejo suave con huevo picado y aceite de oliva. Pizza margarita ilustrada con champiñón y maíz Macedonia de frutas <b>Menú 100% Ecológico</b> Bizcocho natural casero c/ leche opción.	<b>MARTES / TUESDAY 21</b> Ensalada mixta eco Arroz con calamares en salsa americana casera eco Fruta de temporada eco M. Bocado de crema de cacao casera..	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22</b> Gazpacho eco con guarnición Pollo campero asado con patatas gajo. Yogur y <i>filas</i> de frutas. M. Bocado de queso tierno.	<b>JUEVES / THURSDAY 23</b> Ensalada de pasta eco Filetes rusos con salsa de tomate casera Fruta de temporada eco M. Macedonia de frutas.	<b>VIERNES / FRIDAY 24</b> Crema de calabacín eco templada. Bacalao en salsa con arroz Fruta de temporada eco M. Bocado de fiambre de pavo.
<b>LUNES / MONDAY 27</b> Macarrones con boloñesa Tortilla a la paisana con ensalada verde Fruta de temporada <b>Menú 100% Ecológico</b> M. Bizcocho natural casero con leche opcional	<b>MARTES / TUESDAY 28</b> Ensalada Capresse Paella mixta de pollo y marisco. Fruta de temporada <b>Menú 100% Ecológico</b> M. Smoothie	<b>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29</b> Crema de brócoli y coliflor eco Fajitas de pollo campero con salsa barbacoa casera. Yogur natural eco M. Macedonia de fruta	<b>JUEVES / THURSDAY 30</b> Guisantes eco salteados con huevo picado eco Bacalao al horno con salsa de mejillones Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno.	