

CONSEJILLOS

Con el fin de prestarles mejor servicio, es necesario que aquellos alumnos que no puedan comer temporalmente algún alimento del menú, sus padres lo comuniquen por escrito en la secretaría del centro, tanto al comienzo como al fin de la dieta.

Si es intolerante o alérgico a algún alimento necesitamos que nos traigan un informe médico.



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. Disponemos de variantes al menú general para atender la mayoría de alergias e intolerancias.

MENÚ

SEPTIEMBRE 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 es ecológica.
18. Sustituimos el zumo por fruta fresca partida.
19. Las frutas ecológicas, 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:

Macedonia de frutas o fruta partida; leche o leche con cacao eco; cereales sin grasa de palma y pan integral con queso o con tomate y aceite de oliva.

Sobre alergias e intolerancias:

Menú general

Este es el menú general, existen variantes para alergias e intolerancias

			JUEVES / THURSDAY 1 Lentejas a la campesina eco Bacalao estilo khalil Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales.	VIERNES / FRIDAY 2 Judías verdes eco con tomate casero Muslos de pollo campero al horno con bufé de ensalada eco Fruta de temporada eco M. Smoothie
LUNES / MONDAY 5 Gazpacho suave de melocotón Pizza con champiñón y maíz. Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional.	MARTES / TUESDAY 6 Arroz con verdura de temporada eco Filete de merluza al horno y rodajas de tomate Fruta de temporada eco M. Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7 Ensalada de judías blancas Tortilla a la Paisana con ens/ verde. Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Bocadillo de Cr. Cacao casera.	JUEVES / THURSDAY 8 Macarrones eco con salsa de tomate casero Filetes de lomo con bufé de ensalada eco Yogur natural eco M. Smoothie.	VIERNES / FRIDAY 9 Ensaladilla rusa casera eco Pollo campero al ajillo con calabacín horno Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales.
LUNES / MONDAY 12 Ensalada de pasta al pesto casero Empanada de pisto casera con huevo Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional.	MARTES / TUESDAY 13 Arroz hortelano eco Bacalao en salsa Fruta de temporada eco M. Bocadillo de queso tierno.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14 Festivo de la localidad.	JUEVES / THURSDAY 15 Crema de verduras eco estilo Khalil con picatostes Costillas asadas con pocito de arroz Fruta de temporada eco M. Smoothie.	VIERNES / FRIDAY 16 Ensalada campera eco Filete ruso y bufé de ensaladas eco Yogur natural eco M. Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 19 Tallarines con salsa Alfredo casera Huevos plancha con tomate Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Bizcocho casero con leche opcional.	MARTES / TUESDAY 20 Ensalada mixta Paella mar y tierra Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Yogur con cereales.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21 Salmorejo casero eco Pollo campero asado con pocito de arroz Yogur natural eco M. Macedonia de frutas.	JUEVES / THURSDAY 22 Cocido Madrileño Completo Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Smoothie.	VIERNES / FRIDAY 23 Arroz tres delicias casero eco Bocaditos de atún con patatas al horno. Fruta de temporada M. Bocadillo de Cr. Cacao casera.
LUNES / MONDAY 26 Ensalada verde Lasaña casera de verduras y huevo. Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M Bizcocho casero con leche opcional.	MARTES / TUESDAY 27 Crema de calabacín eco Burger casera de ternera con patatas al horno Fruta de temporada  Menú 100% ecológico M. Macedonia de frutas.	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 28 Ensalada de verano eco Arroz con bacalao Yogur eco M. Bocadillo de Cr. Cacao casera.	JUEVES / THURSDAY 29 Guisantes estofados eco Filetes de lomo al horno con rodajas de tomate Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales.	VIERNES / FRIDAY 30 Tallarines con tomate frito casero. Huevos rellenos de atún con bufé de ensaladas Fruta de temporada eco M. Bocadillo de queso tierno.