

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 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

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. 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.

GRUPO 1 AÑO

DESAYUNO / BREAKFAST

Papila 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.

				JUEVES / THURSDAY 1	VIERNES / FRIDAY 2
				Puré de lentejas ½, judías verdes ¼, y zanahoria ¼ con bacalao Lentejas a la campesina y Khalilbao Yogur.	Puré de judías verdes ½ patatas ¼ y calabacín ¼ con pollo Judías verdes con tomate y muslos de pollo al horno con chiquiensalada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.
LUNES / MONDAY 5	MARTES / TUESDAY 6	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 7	JUEVES / THURSDAY 8	VIERNES / FRIDAY 9	
Puré calabacín ½ con zanahoria ¼ y espinacas ¼ con ternera Gazpacho suave y pizza bio con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con merluza Arroz con verduras y filete merluza al horno con daditos de tomate Yogur	Crema de judías blancas ½, patata ¼ y zanahoria ¼ con pavo Ensalada de judías blancas y chuleta de pavo con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz ½, calabacín ¼ y puerro ¼ con pavo. Macarrones con tomate y filete lomo con daditos de tomate Yogur	Crema de patata ½, zanahoria ¼ y puerro ¼ con pollo. Ensaladilla rusa sin huevo y pollo al ajillo Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	
LUNES / MONDAY 12	MARTES / TUESDAY 13	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 14	JUEVES / THURSDAY 15	VIERNES / FRIDAY 16	
Crema de guisantes ½, patata ¼ y espinacas ¼ con magro de cerdo. Ensalada de pasta al pesto y empanada de pisto. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz ½ con patata ¼ y zanahoria ¼ con bacalao. Ensalada mixta y arroz con bacalao. Yogur.	Festivo de la localidad.	Puré de zanahoria ½, arroz ¼ y guisantes ¼ con lomo cerdo. Crema de verduras estilo khalil y costillas con pocito de arroz. Yogur	Puré de judías verdes ½, patatas ¼ y zanahoria ¼ con ternera Ensalada campera y filete ruso con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	
LUNES / MONDAY 19	MARTES / TUESDAY 20	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 21	JUEVES / THURSDAY 22	VIERNES / FRIDAY 23	
Puré de patata ½, espinacas ¼ y calabacín ¼ con pavo. Tallarines con verduras y filete de pavo con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con merluza Ensalada mixta y paella mar y tierra. Yogur	Puré de acelgas ½ guisantes ¼ y patata ¼ con pollo. Salmorejo y pollo asado cortado a tijera con pocito de arroz. Papilla de frutas / Macedonia de frutas	Cocido madrileño desgrasado y triturado. Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera. Yogur natural	Crema de arroz ½, patata ¼ y zanahoria ¼ con merluza Arroz tres delicias y bocaditos de atún con daditos de tomate. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	
LUNES / MONDAY 26	MARTES/ TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES / THURSDAY 29	VIERNES / FRIDAY 30	
Puré patata ½, judías verdes ¼ y calabacín ¼ con merluza. Ensalada verde y lasaña casera de verduras y huevo cocido. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de calabacín ½ zanahorias ¼ y judías verdes ¼ con ternera Crema de calabacín y burger de ternera cortada. Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de arroz ½, patata ¼ y zanahoria ¼ con bacalao. Ensalada de verano y arroz con bacalao. Yogur	Puré de guisantes ½, patata ¼ y zanahoria ¼ con ternera. Guisantes estofados y filete lomo con daditos de tomate Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	Crema de garbanzos ½, judías verdes¼ y zanahoria ¼ con pavo. Tallarines con tomate y filete de merluza con chiquiensalada Papilla de frutas / Macedonia de frutas.	

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.