

# CONSEJILLOS

## Predicar con el ejemplo

Las verduras y ensaladas todos sabemos que son buenas para una correcta nutrición. Por eso se las damos a los niños. Algunos no las quieren comer; hablando descubres que en casa no se suelen comer. Comer con los hijos y lo que los hijos cuando crecen es una buena idea..



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

NOVIEMBRE  
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.

C/ Turquía 13, Fuenlabrada.

Tel. 916083258. T/Fax 916084289 E-mail: khalilgibran@telefonica.net 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. La profesora le informará de si su hijo ha comido el menú A o el B.



### MARTES / TUESDAY 1

Fiesta Nacional.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2

Crema de calabacín ½, judías verdes¼ y patata ¼ con pollo.  
Crema de calabacín.  
Pollo asado con patatas asadas.  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### JUEVES / THURSDAY 3

Puré de zanahorias ½, guisantes ¼ y arroz ¼ con pavo  
Paella con extra de pollo deshuesado y daditos de tomate.  
Yogur natural eco.

### VIERNES / FRIDAY 4

Puré de lentejas½, patatas ¼, zanahoria ¼ con bacalao.  
Lentejas con patata y zanahoria  
Bacalao gratinado con chiquiensalada  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### LUNES / MONDAY 7

Puré de guisantes½, champiñón ¼ y calabacín ¼ con pavo.  
Guisantes con champiñón laminado.  
Chuleta de pavo cortada a tijera con chiquiensalada.  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### MARTES / TUESDAY 8

Crema de calabacín ½, espinacas ¼ y patata ¼ con merluza.  
Espaguetis con salsa de tomate frito casero y merluza en salsa con verduritas.  
Yogur natural eco.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 9

Crema de arroz½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con ternera.  
Crema de verduras y Filetes rusos con daditos de tomate.  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### JUEVES / THURSDAY 10

Cocido madrileño desgrasado y triturado.  
Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera.  
Yogur natural eco.

### VIERNES / FRIDAY 11

Crema de patata ½, zanahoria ¼, judías verdes ¼ pollo.  
Patatas viudas  
Pollo al ajillo deshuesado con chiquiensalada  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### LUNES / MONDAY 14

Crema de judías verdes ½, patata¼ y calabacín ¼ con merluza.  
Judías verdes con patata rehogada.  
Pizza romana con champiñón y maíz.  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### MARTES / TUESDAY 15

Crema de calabacín ½, judías verdes¼ y patata ¼ con merluza  
Ensaladilla rusa y garbanzos con rodajitas de chorizo y con daditos de tomate.  
Yogur natural eco.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 16

Crema de arroz ½, zanahoria ¼, espinacas ¼ magro de cerdo.  
Arroz caldoso.  
Lomo asado en salsa cortado a tijera con chiquiensalada  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### JUEVES / THURSDAY 17

Puré de lentejas ½, guisantes ¼ y espinacas ¼ con pollo  
Lentejas a la campesina y pollo estofado con verduras  
Yogur natural eco.

### VIERNES / FRIDAY 18

Puré de zanahoria ½, patatas ¼ y espinacas¼ con bacalao..  
Tallarines al pesto y bacalao a la plancha con daditos de tomate.  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### LUNES / MONDAY 21

Crema de arroz ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con pavo.  
Arroz con tomate y chuletas a la plancha con chiquiensalada.  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### MARTES / TUESDAY 22

Crema de calabacín ½, zanahoria¼ y patata ¼ con pollo  
Crema de calabacín y tiras de pollo empanadas con ensalada.  
Yogur natural eco.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 23

Puré de zanahoria ½, guisantes ¼ y espinacas ¼ con merluza.  
Macarrones con tomate frito casero.  
Merluza a la vizcaína con chiquiensalada  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### JUEVES / THURSDAY 24

Puré de patata ½, calabacín ¼ y guisantes ¼ con ternera  
Guisantes rehogados  
Lasaña casera de carne.  
Yogur natural eco.

### VIERNES / FRIDAY 25

Cocido madrileño desgrasado y triturado.  
Cocido madrileño completo con las carnes cortadas a tijera.  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### LUNES / MONDAY 28

Crema de judías verdes ½, patata¼ y calabacín ¼ con magro de cerdo.  
Sopa de verduras y fideos y empanada de pisto con daditos de tomate.  
Papilla de frutas / Macedonia de frutas.

### MARTES/ TUESDAY 29

Crema de arroz ½, judías pintas ¼ y zanahoria ¼ con pollo.  
Judías pintas con arroz.  
Bocaditos de pollo casero con chiquiensalada.  
Yogur natural eco.

### MIÉRCOLES / WEDNESDAY 30

Puré de patata ½, calabacín ¼ y zanahoria ¼ con calamares.  
Patatas con calamares y filete de pavo a la plancha con daditos de tomate.  
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.
- Queso suave con daditos de pan y leche / Yogur con cereales.