



Colegio Khalil Gibran  
Bilingual School



## 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 es una buena idea..

## 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

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. 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, excepto los plátanos que serán de Canarias.
20. El 90% de las especies 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 y galletas 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 variantes para alergias e intolerancias

	MARTES / TUESDAY 1	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 2	JUEVES / THURSDAY 3	VIERNES / FRIDAY 4
	Festivo Nacional	Crema de calabacín eco Pollo campero asado con patatas asadas. Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno.	 Ensalada mixta Paella mixta Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bocado de crema de cacao casera.	Lentejas eci estofadas Bacalao gratinado con ensalada Yogur natural ecológico M. Smoothie.
LUNES / MONDAY 7	MARTES / TUESDAY 8	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 9	JUEVES / THURSDAY 10	VIERNES / FRIDAY 11
 Guisantes con champiñón laminado Huevos plancha con patatas al horno. Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bizcocho casero con leche opcional.	Espaguetis eco con salsa de tomate frito casero Merluza en salsa con verduras Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno.	 Crema de verduras estilo Khalil Filetes rusos con daditos de tomate. Yogur natural <b>Menú 100% ecológico</b> M. Smoothie.	 Cocido Madrileño Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Macedonia de frutas	Patatas viudas eco Pollo campero al ajillo con ensalada Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales
LUNES / MONDAY 14	MARTES / TUESDAY 15	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 16	JUEVES / THURSDAY 17	VIERNES / FRIDAY 18
 Judías verdes con huevo picado Pizza romana con champiñón y maíz. Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bizcocho casero con leche opcional.	Ensaladilla rusa Garbanzos eco con rodajas de chorizo Yogur natural eco M. Smoothie.	Arroz caldoso eco Lomo asado en salsa con ensalada. Fruta de temporada eco M. Macedonia de frutas.	Lentejas a la campesina eco Muslos de pollo camperos asados con discos de maíz Fruta de temporada eco M. Bocado de crema de cacao casera.	Tallarines eco al pesto casero Bacalao con tomate Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales
LUNES / MONDAY 21	MARTES / TUESDAY 22	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 23	JUEVES / THURSDAY 24	VIERNES / FRIDAY 25
 Arroz con tomate frito casero Tortilla a la paisana con bufé de ensalada Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bizcocho casero con leche opcional.	Crema de calabacín. Tiras de pollo campero empanadas con ensalada Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno.	Macarrones eco con tomate frito casero. Merluza a la vizcaína con ensalada. Yogur natural eco M. Macedonia de frutas.	 Guisantes rehogados Lasaña casera de carne Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bocado de crema de cacao casera.	 Cocido Madrileño Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Smoothie..
LUNES / MONDAY 28	MARTES / TUESDAY 29	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 30		
 Sopa de verduras y fideos Empanada de pisto con huevo y rodajas de tomate aliñadas. Fruta de temporada <b>Menú 100% ecológico</b> M. Bizcocho casero con leche opcional.	Judías pintas con arroz eco Bocaditos de pollo campero con ensalada eco Fruta de temporada eco M. Yogur con cereales.	Patatas eco con calamares Huevos eco a la plancha con tomate frito casero Fruta de temporada eco M. Bocado de queso tierno.		

# ALTERNATIVO