



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<p>Todos los platos estarán elaborados con productos sin lactosa o soja</p>				<p>1 Judías verdes con jamón Cinta de lomo con patata panadera Yogur y pan¹ <i>Green beans with ham Pork loin with potatoes Yoghurt and bread</i></p>
<p>4 Crema zanahoria Tortilla francesa³ con jamón york Fruta, leche y pan¹ <i>Carrot cream Omelette with ham Fruit, milk and bread</i></p>	<p>5 Paella mixta^{4,5,6} Filete de merluza^{1,4} con ensalada tomate Fruta, leche y pan¹ <i>Mixed paella Hake fillet with tomato salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>6 DIA FESTIVO</p>	<p>7 DIA NO LECTIVO</p>	<p>8 DIA FESTIVO</p>
<p>11 Espirales con tomate^{1,3} Pescado rebozado con ensalada^{1,3,4,5,6} Postre lácteo y pan¹ <i>Spirals in tomato sauce Breaded fish with salad Daisy dessert and bread</i></p>	<p>12 Judías blancas estofadas Tortilla española con ensalada³ Fruta, leche y pan¹ <i>Stewed white beans Spanish omelette with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>13 Crema de verduras Albóndigas en salsa con zanahoria baby^{1,3} Fruta, leche y pan¹ <i>Cream of vegetables Meatballs in sauce with carrot Fruit, milk and bread</i></p>	<p>14 Arroz tres delicias³ Filete de palometa⁴ con lechuga y aceitunas Fruta, leche y pan¹ <i>Rice with ham, egg and vegetables Fish fillet with lettuce and olives Fruit, milk and bread</i></p>	<p>15 Sopa de ave con fideos^{1,3} Pavo al horno con puré de patata Yogur y pan¹ <i>Chicken soup with noodles Roast turkey with potatoes mashed Yoghurt and bread</i></p>
<p>18 Lentejas caseras Lenguado^{1,4} con ensalada de maíz Fruta, leche y pan¹ <i>Homemade lentils Baked sole with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>19 Espaguettis boloñesa^{1,3} Tortilla francesa³ con espinacas Fruta, leche y pan¹ <i>Spaguetti bolognese Omelette with spinach Fruit, milk and bread</i></p>	<p>20 Sopa cocido^{1,3} Cocido completo Fruta, leche y pan¹ <i>Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread</i></p>	<p>21 Crema de calabacín Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta, leche y pan¹ <i>Zuchinni cream Breast chicken with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>22 Entremeses calientes^{1,2,3} Pizza jamón Natillas de chocolate Dulces navideños <i>Varied appetizers Pizza ham Custard and christmas sweets</i></p>

Recomendaciones para la cena:



Para conseguir una dieta variada y equilibrada las restantes tomas diarias, deberán aportar los grupos principales de alimentos que no contenga la comida. Se recomienda:

- Cena variada:

Viernes 01/12: Tortelinnis rellenos con salsa de tomate
Lunes 04/12: Ensalada de espárragos con salmón ahumado.
Martes 05/12: Pastel de carne con verduras.
Miércoles 06/12: **DÍA FESTIVO**
Jueves 7/12: **DÍA NO LECTIVO**
Viernes 8/12: **DÍA FESTIVO**
Lunes 11/12: Ensalada de pollo y queso fresco.
Martes 12/12: Calabacín gratinado. Pescadilla al horno.
Miércoles 13/12: . Ensaladilla rusa. Fiambre variado.
Jueves 14/12: Conejo guisado con verduras.
Viernes 15/12: Menestra de verduras. Enpanadillas atún.
Lunes 18/12: Ensalada variada. Canelones al gusto.
Martes 19/12: . Berenjena rellena de jamón york.
Miércoles 20/12: Salmón al limón con patata panadera.
Jueves 21/12: Revuelto de trigueros con gambas.
Viernes 22/12: Coliflor con bechamel.

Información sobre alérgenos: A partir del 13 de Dic. 2014, entra en vigor el Reglamento (UE) 1169/2011. La empresa Ayes Restauración Social S.L facilita la información sobre alérgenos, recogida mensualmente en menú, mediante un nº al final de cada plato correspondiente a cada uno de los posibles alérgenos que contiene.

- | | |
|---|--|
| 1. Cereales que contengan gluten y derivados | 11. Granos de sésamos y productos a base de granos de sésamo |
| 2. Leche y derivados | 12. Apio y productos derivados |
| 3. Huevo y productos a base de huevo | 13. Mostaza y productos derivados |
| 4. Pescado y productos a base de pescado | 14. Sulfitos/Dióxido de azufre |
| 5. Crustáceos y productos a base de crustáceos | |
| 6. Moluscos y productos a base de moluscos | |
| 7. Frutos de cáscara y derivados | |
| 8. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes | |
| 9. Soja y productos a base de soja | |
| 10. Altramuces y productos a base de altramuces | |



Menú escolar

AL y ES
RESTAURACIÓN SOCIAL, S.L.



C/ Sierra de Gata nº 18 - 28830 San Fernando de Henares (Madrid)

Tel.: 91 300 11 60 - 696 93 49 70 - Fax: 91 300 59 72

e-mail: ayes@ayes.es