



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
				<p>1 Judías verdes con jamón Cinta de lomo con patata panadera Yogur² y pan¹ Green beans with ham Pork loin with potatoes Yoghurt and bread</p> <p>Kcal: 760 Prot: 31,4 HC: 41,1 Lípidos: 51</p>
<p>4 Crema zanahoria Tortilla francesa³ con jamón york y queso² Fruta, leche² y pan¹ Carrot cream Omelette with ham and cheese Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 592 Prot: 29,9 HC: 49,4 Lípidos: 29,5</p>	<p>5 Paella mixta^{4,5,6} Filete de merluza^{1,4} con ensalada tomate Fruta, leche² y pan¹ Mixed paella Hake fillet with tomato salad Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 858 Prot: 33,1 HC: 81,5 Lípidos: 42,6</p>	<p>6 DIA FESTIVO</p>	<p>7 DIA NO LECTIVO</p>	<p>8 DIA FESTIVO</p>
<p>11 Espirales con tomate^{1,3} Rabas de calamar y varitas de merluza^{1,2,3,4,5,6} Postre lácteo² y pan¹ Spirals in tomato sauce Vagaries of hake and squids Daisy dessert and bread</p> <p>Kcal: 874 Prot: 34,1 HC: 86,6 Lípidos: 41,3</p>	<p>12 Judías blancas estofadas Tortilla española con ensalada³ Fruta, leche² y pan¹ Stewed white beans Spanish omelette with salad Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 773 Prot: 31,4 HC: 79,8 Lípidos: 33,2</p>	<p>13 Crema de verduras Albóndigas en salsa con zanahoria baby^{1,3} Fruta, leche² y pan¹ Cream of vegetables Meatballs in sauce with carrot Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 783 Prot: 24,1 HC: 78,2 Lípidos: 39,6</p>	<p>14 Arroz tres delicias³ Filete de palometa⁴ con lechuga y aceitunas Fruta, leche² y pan¹ Rice with ham, egg and vegetables Fish fillet with lettuce and olives Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 895 Prot: 32,4 HC: 90 Lípidos: 43,6</p>	<p>15 Sopa de ave con fideos^{1,3} Pavo al horno con puré de patata Yogur² y pan¹ Chicken soup with noodles Roast turkey with potatoes mashed Yoghurt and bread</p> <p>Kcal: 791 Prot: 34,8 HC: 64,9 Lípidos: 42,2</p>
<p>18 Lentejas caseras Lenguado^{1,4} con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan¹ Homemade lentils Baked sole with corn salad Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 748 Prot: 34,8 HC: 69,6 Lípidos: 34,5</p>	<p>19 Espaguettis boloñesa^{1,3} Tortilla francesa³ con espinacas Fruta, leche² y pan¹ Spaguetti bolognese Omelette with spinach Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 702 Prot: 26,2 HC: 65 Lípidos: 36</p>	<p>20 Sopa cocido^{1,3} Cocido completo Fruta, leche² y pan¹ Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 671 Prot: 29,8 HC: 81 Lípidos: 23</p>	<p>21 Crema de calabacín Pechuga de pollo con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹ Zucchini cream Breast chicken with mixed salad Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 614 Prot: 28,3 HC: 50,4 Lípidos: 31,3</p>	<p>22 Entremeses calientes^{1,2,3} Pizza jamón y queso Tarta de chocolate² Dulces navideños Varied appetizers Pizza ham and cheese Cake and christmas sweets</p> <p>Kcal: 1091 Prot: 17,7 HC: 56,9 Lípidos: 87,3</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. Cacahuets y productos a base de cacahuets | |
| 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