



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
						<p>1 Crema de verduras Huevos cocidos con york y verduritas³ Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Cream of vegetables Boiled eggs with york, vegetables Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 625 Prot: 24,9 HC: 53,9 Lípidos: 32,5</p>	<p>2 Judías pintas guisadas Filetes rusos^{1,3} con tomate Yogur² y pan¹</p> <p><i>Stewed pinto beans Crumbed steak with tomato Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 859 Prot: 40,6 HC: 48,2 Lípidos: 52</p>
<p>5 Arroz con tomate Filete de lenguado⁴ con ensalada variada Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>White rice in tomato sauce Sole fillet with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 743 Prot: 28,8 HC: 73,1 Lípidos: 35,9</p>	<p>6 Patatas a la marinera^{5,6} Jamón pavo asado⁹ con zanahoria dado Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Potatoes with the seaman Roast Roast turkey with carrot Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 763 Prot: 33,3 HC: 95,7 Lípidos: 24,5</p>	<p>7 Sopa de cocido^{1,3} Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera) Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 671 Prot: 29,8 HC: 81 Lípidos: 23</p>	<p>8 Crema de puerros Tortilla francesa con jamón york^{3,9} y queso² Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Leek cream Omelette with ham and cheese Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 689 Prot: 49 HC: 44 Lípidos: 25</p>	<p>9 Judías verdes con tomate Filete de caella⁴ con ensalada Yogur² y pan¹</p> <p><i>Green beans in tomato sauce Fish fillet with salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 769 Prot: 24 HC: 77 Lípidos: 37,5</p>
<p>12 Lentejas caseras Tortilla española con tomate³ Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 782 Prot: 35,5 HC: 79,3 Lípidos: 32</p>	<p>13 Espaguetis con york^{1,3} Filete de merluza con verduritas^{1,3,4} Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Spaguetis with york Hake fillet with vegetables Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 814 Prot: 29,4 HC: 90,3 Lípidos: 35,2</p>	<p>14 Crema de verduras Lomo de sajonia con patatas fritas Yogur² y pan¹</p> <p><i>Vegetables cream Sajonia chop with chips Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 677 Prot: 12,4 HC: 48 Lípidos: 47,2</p>	Día no lectivo		Día no lectivo	
<p>19 Coditos con tomate^{1,3} Rabas de calamar y varitas de merluza^{1,2,3,4,5,6,9,12,14} Natillas² y pan¹</p> <p><i>Pasta in sauce tomato Squids and hake sticks Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 847 Prot: 32,2 HC: 83 Lípidos: 40,8</p>	<p>20 Paella mixta Tortilla francesa³ con espinacas Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Rice with meat and fish Omelette with spinach Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 818 Prot: 27,5 HC: 83,4 Lípidos: 39,9</p>	<p>21 Sopa de cocido^{1,3} Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera) Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 671 Prot: 29,8 HC: 81 Lípidos: 23</p>	<p>22 Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa con patatas dado Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>carrot cream Chicken legs in sauce with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 741 Prot: 26,3 HC: 51,5 Lípidos: 46,3</p>	<p>23 Judías blancas estofadas Bacalao con tomate^{1,3,4} Yogur² y pan¹</p> <p><i>Stewed with beans Cod in tomato sauce Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 774 Prot: 48,8 HC: 61,2 Lípidos: 33,3</p>
<p>26 Lentejas caseras Filete de halibut^{3,4} con lechuga y aceitunas Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Halibut fillet with lettuce and olives Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 727 Prot: 40,2 HC: 69,5 Lípidos: 29,5</p>	<p>27 Sopa de picadillo^{1,3} Ragout de ternera en salsa con verduritas Postre lácteo² y pan¹</p> <p><i>Soup with noodles, egg and ham Veal ragout in sauce with vegetables Dairy dessert and bread</i></p>	<p>Kcal: 555 Prot: 42 HC: 38,4 Lípidos: 25</p>	<p>28 Puré de calabacín Cinta de lomo fresca con ensalada de remolacha Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Zucchini cream Fresh pork loin with beet salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 586 Prot: 25,9 HC: 52 Lípidos: 28,6</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:**

Jueves 01/02: Ragout de ternera en salsa con patatas.

Viernes 02/02: Ensalada verde. Pescadilla al limón.

Lunes 05/02: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.

Martes 06/02: Consomé. Huevos al plato.

Miércoles 07/02: Conejo guisado con verduritas.

Jueves 08/02: Pasta de colores. Emperador a la plancha.

Viernes 09/02: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.

Lunes 12/02: Berenjena rellena de carne.

Martes 13/02: Sopa de estrellas. Salchichas frescas en salsa.

Miércoles 14/02: Salmón al horno con zanahoria baby.

Jueves 15/02: **DIA NO LECTIVO**

Viernes 16/02: **DIA NO LECTIVO**

Lunes 19/02: Calabacín gratinado. Costillas al horno.

Martes 20/02: Sopa de lluvia. Croquetas caseras de pollo.

Miércoles 21/02: Ensalada mixta. Lasaña de atún.

Jueves 22/02: Revuelto de gambas y gulas.

Viernes 23/02: Ensaladilla rusa. Fiambre variado.

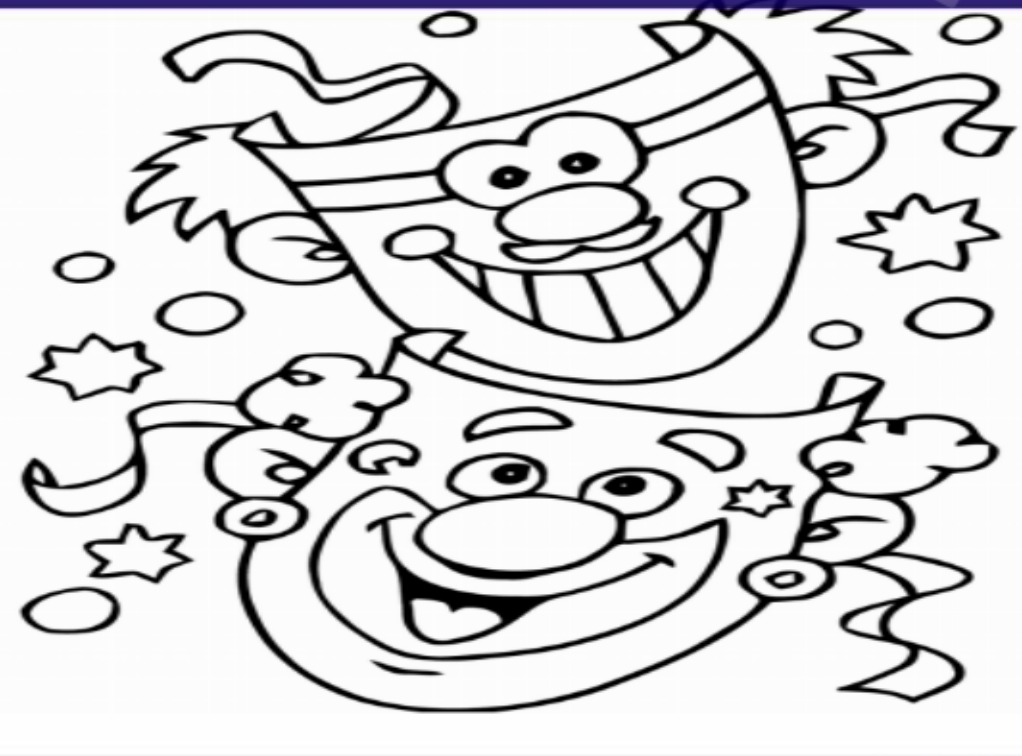
Lunes 26/02: Coliflor al horno con bechamel y bacon.

Martes 27/02: Raviolis rellenos con salsa al gusto.

Miércoles 28/02: Arroz tres delicias. Empanadillas de atún.

Información sobre alérgenos: A partir del 13 de Dic. 2014, entra en vigor el Reglamento (UE) 1169/2011. La empresa Alyes 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: alyes@alyes.es