



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
						1 Crema de verduras Huevos cocidos con york y verduritas ³ Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Cream of vegetables Boiled eggs with york, vegetables Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 625 Prot: 24,9 HC: 53,9 Lípidos: 32,5	2 Champiñón salteado Filetes rusos ^{1,3} con tomate Yogur ² y pan ¹ <i>Sautéed Mushroom Crumbed steak with tomato Yoghurt and bread</i>	Kcal: 859 Prot: 40,6 HC: 48,2 Lípidos: 52
5 Arroz con tomate Filete de lenguado ⁴ con ensalada variada Fruta, leche ² y pan ¹ <i>White rice in tomato sauce Sole fillet with mixed salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 743 Prot: 28,8 HC: 73,1 Lípidos: 35,9	6 Patatas a la marinera ^{5,6} Jamón pavo asado ⁹ con verdurita Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Potatoes with the seaman Roast Roast turkey with vegetables Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 763 Prot: 33,3 HC: 95,7 Lípidos: 24,5	7 Coliflor Ternera con zanahoria y patata Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Cauliflower Veal with carrot and potato Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 671 Prot: 29,8 HC: 81 Lípidos: 23	8 Crema de puerros Tortilla francesa con jamón york ^{3,9} y queso ² Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Leek cream Omelette with ham and cheese Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 689 Prot: 49 HC: 44 Lípidos: 25	9 Judías verdes con tomate Filete de caella ⁴ con ensalada Yogur ² y pan ¹ <i>Green beans in tomato sauce Fish fillet with salad Yoghurt and bread</i>	Kcal: 769 Prot: 24 HC: 77 Lípidos: 37,5
12 Espárragos con mahonesa Tortilla española con tomate ³ Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Asparagus with mayonnaise Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 782 Prot: 35,5 HC: 79,3 Lípidos: 32	13 Espaguettis con york ^{1,3} Filete de merluza con verduritas ^{1,3,4} Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Spaguettis with york Hake fillet with vegetables Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 814 Prot: 29,4 HC: 90,3 Lípidos: 35,2	14 Crema de verduras Lomo de sajonia con patatas fritas Yogur ² y pan ¹ <i>Vegetables cream Sajonia chop with chips Yoghurt and bread</i>	Kcal: 677 Prot: 12,4 HC: 48 Lípidos: 47,2	Día no lectivo		Día no lectivo	
19 Codos con tomate ^{1,3} Rabas de calamar y varitas de merluza ^{1,2,3,4,5,6,12,14} Natillas ² y pan ¹ <i>Pasta in sauce tomato Squids and hake sticks Custard and bread</i>	Kcal: 847 Prot: 32,2 HC: 83 Lípidos: 40,8	20 Paella mixta Tortilla francesa ³ con espinacas Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Rice with meat and fish Omelette with spinach Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 818 Prot: 27,5 HC: 83,4 Lípidos: 39,9	21 Repollo Ternera con zanahoria y patata Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Cabbage Veal with carrot and potato Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 671 Prot: 29,8 HC: 81 Lípidos: 23	22 Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa con patatas dado Fruta, leche ² y pan ¹ <i>carrot cream Chicken legs in sauce with potatoes Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 741 Prot: 26,3 HC: 51,5 Lípidos: 46,3	23 Judías verdes con jamón Bacalao con tomate ^{1,3,4} Yogur ² y pan ¹ <i>Green beans with ham Cod in tomato sauce Yoghurt and bread</i>	Kcal: 774 Prot: 48,8 HC: 61,2 Lípidos: 33,3
26 Arroz blanco con champiñón Filete de halibut ^{3,4} con lechuga y aceitunas Fruta, leche ² y pan ¹ <i>White rice with mushroom Halibut fillet with lettuce and olives Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 727 Prot: 40,2 HC: 69,5 Lípidos: 29,5	27 Sopa de picadillo ^{1,3} Ragout de ternera en salsa con verduritas Postre lácteo ² y pan ¹ <i>Soup with noodles, egg and ham Veal ragout in sauce with vegetables Dairy dessert and bread</i>	Kcal: 555 Prot: 42 HC: 38,4 Lípidos: 25	28 Puré de calabacín Cinta de lomo fresca con ensalada remolacha Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Zucchini cream Fresh pork loin with beet salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 586 Prot: 25,9 HC: 52 Lípidos: 28,6				

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 verduritas.

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 Ayles 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 sésamo 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 | |



C.E.I.P FEDERICO GARCIA LORCA

CARNAVAL



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: ayles@ayles.es