



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
						<p><b>1</b> Arroz con tomate Merluza a la romana<sup>3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Tomato rice Roman Hake with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 817 Prot: 22,4 HC: 77,5 Lípidos: 44,8</p>	<p><b>2</b> Patatas con costillas Huevos<sup>3</sup> cocidos con verduras Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Stewed potatoes with ribs Boiled eggs with vegetables Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 772 Prot: 34,8 HC: 76,4 Lípidos: 34,1</p>
<p><b>5</b> Macarrones con tomate<sup>1,3</sup> Filete de lenguado<sup>4</sup> con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Macaroni with tomato Sole fillet with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 824 Prot: 30,5 HC: 81,8 Lípidos: 37,1</p>	<p><b>6</b> Crema de calabaza Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Pumpkin cream Breast chicken with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 642 Prot: 23,3 HC: 60,7 Lípidos: 32,3</p>	<p><b>7</b> Sopa de cocido<sup>1,3</sup> Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera) Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></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><b>8</b> Paella mixta<sup>4</sup> Tortilla francesa<sup>3</sup> con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Mixed paella Omelette with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 848 Prot: 24,9 HC: 95,2 Lípidos: 39,3</p>	<p><b>9</b> Guisantes con bacon Redondo de ternera con patata al horno Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Green peas with bacon Veal in sauce with potatoes Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 748 Prot: 43,3 HC: 48 Lípidos: 41,1</p>
<p><b>12</b> Lentejas caseras<sup>2</sup> (chorizo, patata, verduras) Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6</p>	<p><b>13</b> Judías verdes con jamón Lomo de sajonia en su jugo con arroz blanco Gelatina de frutas<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Green beans with ham Sajonia chop with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 770 Prot: 17,3 HC: 84,7 Lípidos: 39,3</p>	<p><b>14</b> Coditos con queso<sup>1,2,3</sup> Varitas de merluza con lechuga y maíz<sup>1,3,4</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Pasta with cheese Hake vagaries with lettuce and corn Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 790 Prot: 37,1 HC: 114 Lípidos: 18,9</p>	<p><b>15</b> Crema de verduras Albóndigas de ternera<sup>1,3</sup> con patata dado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Cream of vegetables Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 783 Prot: 24,1 HC: 78,2 Lípidos: 39,6</p>	<p><b>16</b> Arroz tres delicias<sup>3</sup> Bacalao con tomate<sup>1,3,4</sup> Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Rice with ham, egg and vegetables Cod in tomato sauce Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 678 Prot: 36,1 HC: 87,4 Lípidos: 18,7</p>
<p><b>19</b> Crema de zanahoria Ragout de pavo con zanahoria baby Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Cream of carrot Turkey ragout with carrot Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 581 Prot: 27 HC: 49 Lípidos: 29,1</p>	<p><b>20</b> Lasaña boloñesa<sup>1,3</sup> Filete de halibut<sup>1,3,4</sup> con ensalada de remolacha Natillas<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Lasagna bolognese Fish fillet with beet salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 779 Prot: 37,9 HC: 61,8 Lípidos: 40,6</p>	<p><b>21</b> Sopa de cocido<sup>1,3</sup> Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera) Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></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><b>22</b> Coliflor rebozada Tortilla francesa<sup>3</sup> con jamón y queso<sup>2</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Breaded cauliflower Omelette with ham and cheese Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 687 Prot: 32,4 HC: 49,7 Lípidos: 38,5</p>	<p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b></p>	

## Recomendaciones para la cena:

Si no sabes que darle de desayunar, merendar y cenar y quieres una dieta equilibrada y adecuada, os damos las siguientes recomendaciones para vuestra tranquilidad:

- **Desayuno completo:**
  - Un alimento lácteo (leche, yogur o queso).
  - Un alimento sólido (pan, tostadas o cereales).
  - Una pieza de fruta o zumo natural.
- **Merienda ligera:**
  - Un alimento lácteo
  - Un pequeño bocadillo o pieza de fruta.

- **Cena variada:**

Jueves 01/03: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.  
Viernes 02/03: Crema de espárragos. Pescadilla al limón.  
Lunes 05/03: Conejo al horno con patatas  
Martes 06/03: Huevos revueltos con tomate.  
Miércoles 07/03: Menestra de verduras. Gallo a la plancha.  
Jueves 08/03: Escalopines en salsa con zanahoria baby.  
Viernes 09/03: Pasta de colores. Emperador a la plancha.  
Lunes 12/03: Berenjena rellena de carne.  
Martes 13/03: Ensalada campera. Salmón al horno.  
Miércoles 14/03: Espárragos blancos con mahonesa. Croquetas jamón.  
Jueves 15/03: Consomé. Huevos al plato.  
Viernes 16/03: Pisto de verduras. Chuletas de cordero.  
Lunes 19/03: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.  
Martes 20/03: Ensaladilla rusa. Nuggets de pollo caseros  
Miércoles 22/03: Rape en salsa con guisantes.  
Jueves 23/03: Ensalada variada. Pizza al gusto.

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 ptes 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



## 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](mailto:alyes@alyes.es)