



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p>2</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>		<p>3</p> <p>Lentejas caseras Merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Lentils with vegetables Grilled hake with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 768</p> <p>Prot: 26,3</p> <p>HC: 89,7</p> <p>Lípidos: 31,3</p>	<p>4</p> <p>Fideua mixta^{4,5,6} Tortilla francesa³ con espinacas Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Noodles with meat and fish Omelette with spinach Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 818</p> <p>Prot: 27,5</p> <p>HC: 83,4</p> <p>Lípidos: 39,9</p>	<p>5</p> <p>Judías verdes con tomate Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur y pan¹</p> <p><i>Green beans in sauce tomato Breast chicken with chips Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 804</p> <p>Prot: 26</p> <p>HC: 76,6</p> <p>Lípidos: 41,6</p>	<p>6</p> <p>Sopa de picadillo^{1,3} Rape⁴ en salsa con verduras Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Soup with noodles and egg Fish in sauce with vegetables Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 579</p> <p>Prot: 40,6</p> <p>HC: 43,4</p> <p>Lípidos: 24,9</p>
<p>9</p> <p>Macarrones con york^{1,3} Filete de merluza con zanahoria salteada^{1,3,4} Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Macaroni with york Hake fillet with carrot Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 814</p> <p>Prot: 29,4</p> <p>HC: 90,3</p> <p>Lípidos: 35,2</p>	<p>10</p> <p>Judías blancas guisadas Huevos cocidos con verduritas³ Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Stewed white beans Boiled eggs with vegetables Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 772</p> <p>Prot: 34,8</p> <p>HC: 76,4</p> <p>Lípidos: 34,1</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín Filetes rusos^{1,3} con tomate y patatas Yogur y pan¹</p> <p><i>Cream of zucchini Crumbed steak with tomato and chips Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 869</p> <p>Prot: 32,8</p> <p>HC: 75,8</p> <p>Lípidos: 46,5</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido^{1,3} Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera) Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 671</p> <p>Prot: 29,8</p> <p>HC: 81</p> <p>Lípidos: 23</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate Filete de lenguado⁴ con ensalada variada Yogur y pan¹</p> <p><i>White rice in tomato sauce Sole fillet with mixed salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 678</p> <p>Prot: 29,7</p> <p>HC: 72,1</p> <p>Lípidos: 28,8</p>
<p>16</p> <p>Lentejas caseras (Chorizo, patata, verdura) Tortilla española³ con tomate Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 723</p> <p>Prot: 28,4</p> <p>HC: 76,3</p> <p>Lípidos: 31,6</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria Jamón de pavo en salsa con arroz blanco Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Carrot cream Turkey in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 603</p> <p>Prot: 26,1</p> <p>HC: 61,9</p> <p>Lípidos: 26,2</p>	<p>18</p> <p>Espaguettis boloñesa^{1,3} Filete de halibut con lechuga y maíz^{1,3,4} Yogur y pan¹</p> <p><i>Bolognese spaghetti Fish fillet with lettuce and corn Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 790</p> <p>Prot: 37,1</p> <p>HC: 114</p> <p>Lípidos: 18,9</p>	<p>19</p> <p>Paella mixta^{4,5,6} Cinta de lomo con patatas fritas Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Rice with fish and meat Pork loin with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 873</p> <p>Prot: 35,2</p> <p>HC: 81,7</p> <p>Lípidos: 43,2</p>	<p>20</p> <p>Guisantes con bacon Salchichas de pollo con ensalada Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Green peas with bacon Chicken Sausages with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 808</p> <p>Prot: 26,5</p> <p>HC: 75,8</p> <p>Lípidos: 42,4</p>
<p>23</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla francesa con york³ Yogur y pan¹</p> <p><i>Potatoes with seaman roast French omelette with ham Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 609</p> <p>Prot: 27</p> <p>HC: 49,3</p> <p>Lípidos: 32,6</p>	<p>24</p> <p>Judías pintas con chorizo Bienmesabe con ensalada Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Stewed pinto beans Breaded fish with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 794</p> <p>Prot: 48</p> <p>HC: 56,2</p> <p>Lípidos: 38,8</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de ternera^{1,3} con patata dado Yogur y pan¹</p> <p><i>Cream of vegetables Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 783</p> <p>Prot: 24,1</p> <p>HC: 78,2</p> <p>Lípidos: 39,6</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido^{1,3} Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera) Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 671</p> <p>Prot: 29,8</p> <p>HC: 81</p> <p>Lípidos: 23</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias³ Bacalao con tomate⁴ Fruta, leche y pan¹</p> <p><i>Rice with ham, egg and vegetables Cod in tomato sauce Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 678</p> <p>Prot: 36,1</p> <p>HC: 87,4</p> <p>Lípidos: 18,7</p>
<p>30</p> <p>DIA NO LECTIVO</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:**

- Martes 3/04: Conejo guisado con guisantes.
- Miércoles 4/04: Ensaladilla rusa. Empanadillas de atún al horno.
- Jueves 5/04: Escalopines de ternera en salsa con verduritas
- Viernes 06/04: Ensalada de espinacas. Pizza al gusto.
- Lunes 9/04: Espárragos con mahonesa. Croquetas de jamón.
- Martes 10/04: Consomé. Boquerones fritos.
- Miércoles 11/04: Salmón al horno con puré de patata.
- Jueves 12/04: Ensalada de tomate. Costillas al horno.
- Viernes 13/04: Huevos revueltos con tomate.
- Lunes 16/04: Sopa de estrellas. Brocheta de carne.
- Martes 17/04: Parrillada de verduras. Bacalao al horno.
- Miércoles 18/04: Berenjena rellena de jamón york.
- Jueves 19/04: Crema de puerros. Pescadilla al limón
- Viernes 20/04: Ensalada de arroz. Chuletitas de cordero.
- Lunes 23/04: Crema de verdura. Merluza al horno.
- Martes 24/04: Sopa de lluvia. Sandwich vegetal.
- Miércoles 25/04: Lasaña de espinacas.
- Jueves 26/04: Ensalada de maíz. Palometa en salsa.
- Viernes: 27/04: Ragout de pavo con patatas.

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 contienen.

- | | |
|---|--|
| 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 | |



ABRIL



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

