



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
	<b>11</b> Espirales con tomate <sup>1,3</sup> Tortilla francesa <sup>3</sup> con pavo <sup>9</sup> Yogur <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Spirals in tomato sauce            French omelette with turkey            Yoghurt and bread</i>	<b>12</b> Paella mixta <sup>4,5,6</sup> Filete de marrajo al ajillo <sup>4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Rice with chicken and shellfish            Swordfish fillet with mixed salad            Fruit, milk and bread</i>	<b>13</b> Ensalada campera <sup>3,4</sup> Muslitos de pollo en salsa con zanahoria baby Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Potatoes salad with vegetables            Chicken in sauce with carrot            Fruit, milk and bread</i>	<b>14</b> Crema de calabacín Filete de pavo con ensalada de tomate Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup> Zucchini cream Turkey fillet with tomato salad Fruit, milk and bread
<b>17</b> Lentejas caseras (sin chorizo) Bacalao al horno <sup>4</sup> y ensalada de lechuga Yogur <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Homemade lentils            Baked cod with lettuce salad            Yoghurt and bread</i>	<b>18</b> Judías verdes salteadas Albóndigas a la jardinera <sup>1,2,3,4,5,6,9,12,14</sup> con patatas dado Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Sauteed green beans            Homemade meatballs with chips            Fruit, milk and bread</i>	<b>19</b> Arroz con tomate Anillas de calamar (sin rebozar) <sup>5</sup> con ensalada de maíz Yogur <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Rice in tomato sauce            Squids with corn salad            Fruit jelly and bread</i>	<b>20</b> Puré de calabaza Tortilla española <sup>3</sup> con tomate natural Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Pumpkin cream            Spanish omelette with natural tomato            Fruit, milk and bread</i>	<b>21</b> Sopa de picadillo <sup>1,3</sup> Pechuga de pollo con ensalada de zanahoria Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Noodles soup with ham and egg            Chicken breast with carrot salad            Fruit, milk and bread</i>
<b>24</b> Espaguettis con tomate <sup>1,3</sup> Filete de merluza <sup>4</sup> con ensalada de remolacha Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Spaghetti in tomato sauce            Hake fillet with beet salad            Fruit, milk and bread</i>	<b>25</b> Puré de coliflor Filete de pechuga de pavo con patata al horno Yogur <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Cauliflower cream            Turkey fillet with baked potato            Yoghurt and bread</i>	<b>26</b> Sopa de cocido <sup>1,3</sup> Cocido completo (sin chorizo) (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, ternera) Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Spanish stew            (Soup, meat and chick-peas)            Fruit and bread</i>	<b>27</b> Puré de verduras Palometa al horno <sup>4</sup> con ensalada de maíz Fruta, leche <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>Vegetables cream            Baked pomfret with corn salad            Fruit, milk and bread</i>	<b>28</b> Judías blancas estofadas (sin chorizo) Tortilla <sup>3</sup> de espinacas y tomate natural Yogur <sup>2</sup> y pan <sup>1</sup>  <i>White stewed beans            French omelette with spinach and            natural tomato            Yoghurt and bread</i>

## Recomendaciones para la cena:



Para conseguir una dieta equilibrada las restantes comidas diarias, desayuno, merienda y cena, deberán aportar los grupos principales de alimentos que no contenga la comida. Se recomienda:

### • Cena variada:

Martes 11/09:	Berenjena rellena de carne
Miércoles 12/09:	Guisantes con jamón y huevo.
Jueves 13/09:	Tomate aliñado. Escalopines en salsa.
Viernes 14/09:	Ensalada variada. Pizza vegetal.
Lunes 17/09:	Filete de redondo con guarnición verduritas.
Martes 18/09:	Emperador a la plancha con ensalada.
Miércoles 19/09:	Raviolis al ajillo con gambas.
Jueves 20/09:	Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
Viernes 21/09:	Consomé. Tacos de atún.
Lunes 24/09:	Conejo al ajillo con patatas al vapor.
Martes 25/09:	Sopa de tapioca. Bacalao al horno en su jugo.
Miércoles 26/09:	Menestra de verdura. Lenguado a la plancha.
Jueves 27/09:	Ensalada mixta. Ragout de ternera en salsa.
Viernes 28/09:	Salmón al horno con puré de patata.

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes  |  |
| 9. Soja y productos a base de soja              |  |
| 10. Altramuces y productos a base de altramuces |  |



## CEIP "Federico García Lorca"

Los alimentos son aquellas sustancias que nos proporcionan una nutrición humana adecuada. Pueden ser de origen animal (carne o pescado) o de origen vegetal (cereales o frutas).

La alimentación debe ser VARIADA, EQUILIBRADA Y ADECUADA, siendo la base de una vida saludable para obtener todos los nutrientes necesarios: hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

- **Cereales y derivados (pan, pasta, arroz...):** hidratos de carbono y fibra. Principal fuente de energía.
- **Verduras, hortalizas y frutas:** vitaminas, minerales y fibra.
- **Grasas, aceites y frutos secos:** vitaminas y energía. No conviene abusar de ellos y hay que tomarlos en CANTIDADES ADECUADAS
- **Las legumbres:** carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y proteína.
- **Los pescados y carnes blancas,** fuente de proteínas y aportan hierro.
- **Los huevos** aportan proteína en su clara y lípidos en su yema. En la infancia y adolescencia **NO** se deben tomar más de **5 A LA SEMANA**
- **Leche y sus derivados:** nutrientes esenciales para el crecimiento, como el calcio y las proteínas.
- **Azúcares y dulces, carnes rojas y embutidos** contienen mucha energía.

El ejercicio físico es esencial para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física en los niños mejora el estado de ánimo y el rendimiento escolar, y nos ayuda a mantener un peso saludable. ¡MÚEVETE!

El 70% de nuestro cuerpo es agua que se elimina por la orina, sudor e incluso por la respiración así que no hay que olvidar reponerla. ¡HIDRATATE!



**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