Enero/ January 2021

COLEGIO SANTISIMA TRINIDAD

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
11 Lentejas caseras[9] Rabas de calamar[1,6] y varitas de merluza[1,4,5,6,9,14] Melocotón en almíbar y pan[1] *Homemade lentils* *Breaded squids and hake vagaries* *Peach in syrup and bread*	**Kcal:** 868 **Prot:** 28 **HC:** 71,1 **Lípidos:** 49,3	**12** Patatas a la riojana[9] Tortilla española[3] con tomate natural Fruta, leche[2] y pan[1] *Stewed potatoes with sausage* *Spanish omelette with natural tomato* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 645 **Prot:** 21,1 **HC:** 64,9 **Lípidos** 31,5	**13** Crema de verduras naturales Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas Fruta, leche[2] y pan[1] *Vegetables cream* *Chicken thighs in sauce with chips* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 805 **Prot:** 45,6 **HC:** 72,9 **Lípidos** 34,5	**14** Sopa de cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, tocino,pollo, ternera) Fruta, leche[2] y pan[1] *Spanish stew* *(Soup,meat and chick-peas)* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**15** Espaguetis boloñesa[1,3,9] Huevos con bechamel[1,2,3] y ensalada mixta Yogur[2] y pan[1] *Spagueti in bolognese sauce* *Boiled eggs with bechamel and mixed salad* *Yoghurt and breas*	**Kcal:** 681 **Prot:** 29,2 **HC:** 71,2 **Lípidos** 29,9
18 Arroz con tomate Merluza a la romana[1,3,4] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] *Rice in tomato sauce* *Breaded hake with corn salad* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 781 **Prot:** 21,4 **HC:** 97,6 **Lípidos:** 32,5	**19** Judías blancas estofadas[9] Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] *Stewed white beans* *Fresh pork loin with carrot salad* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 597 **Prot:** 29,6 **HC:** 51,9 **Lípidos:** 26,9	**20** Crema de calabacín Albóndigas caseras[1,2,3,4,5,6,9,13,14] con patatas dado Flan[2] y pan[1] *Zucchini cream* *Homemade meatballs with potatoes* *Flan and bread*	**Kcal:** 812 **Prot:** 30,3 **HC:** 70,9 **Lípidos** 43,4	**21** Macarrones con queso[1,2,3] Bacalao rebozado[1,4] con ensalada de aceitunas Fruta, leche[2] y pan[1] *Macaroni with cheese* *Breaded cod with olives salad* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 783 **Prot:** 25,2 **HC:** 87 **Lípidos:** 35,1	**22** Judías verdes con bacon[9] Pollo en salsa con champiñones Yogur[2] y pan[1] *Green beans with smocked ham* *Chicken in sauce with mushrooms* *Yoghurt and bread*	**Kcal:** 804 **Prot:** 26 **HC:** 76,6 **Lípidos** 41,6
25 Lentejas c/ verduras Ragout de pavo en salsa con verduritas Fruta, leche[2] y pan[1] *Lentils with vegetables* *Turkey ragout in sauce with vegetables* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 762 **Prot:** 40,9 **HC:** 68,8 **Lípidos:** 32,1	**26** Paella mixta[4,5,6] San jacobo[1,2,9] con patatas fritas Fruta, leche[2] y pan[1] *Rice with meat and shellfish* *Crumbed ham and cheese with chips* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 993 **Prot:** 34,3 **HC:** 101 **Lípidos** 48,8	**27** Crema de verduras de temporada Tortilla francesa[3] con jamón york[9] Fruta, leche[2] y pan[1] *Vegetables cream* *French omelette with ham* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 835 **Prot:** 31,2 **HC:** 71 **Lípidos:** 83	**28** Sopa de cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, tocino,pollo, ternera) Fruta, leche[2] y pan[1] *Spanish stew* *(Soup,meat and chick-peas)* *Fruit, milk and bread*	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**29** Espirales con york[1,3,9] Merluza a la andaluza[1,4] con ensalada variada Natillas[2] y pan[1] *Spirals with ham* *Breaded hake fillet with mixed salad* *Custard and bread*	**Kcal:** 860 **Prot:** 33,5 **HC:** 99,3 **Lípidos** 35,2

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

Recomendaciones para la cena:

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

- **Cena variada:**

Lunes 11/01: Crema de puerros. Roti de pavo.
Martes 12/01: Salmón al horno con zanahoria baby.
Miércoles 13/01: Arroz tres delicias. Empanadillas de atún.
Jueves 14/01: Conejo guisado con verduritas
Viernes 15/01: Ensaladilla rusa. Fiambre variado.
Lunes 18/01: Coliflor al horno con bechamel y bacon
Martes 19/01: Mero al horno con verduritas.
Miércoles 20/01: Sopa juliana. Pastel de carne.
Jueves 21/01: Ensalada variada. Lasaña de atún.
Viernes 22/01: Crema de espárragos. Croquetas de jamón.
Lunes 25/01: Parrillada de verduras. Gallo a la plancha.
Martes 26/01: Tortilla española de verduras con ensalada.
Miércoles 27/01: Ensalada césar. Boquerones fritos.
Jueves 28/01: Guisantes con jamón y huevo.
Viernes 29/01: Ternera al horno con pimientos

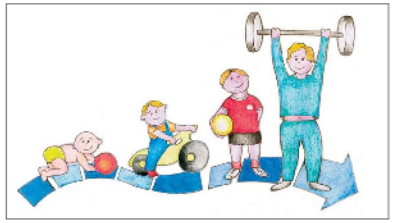
Información sobre alérgenos: A partir del 13 de Dic. 2014, entra en vigor el Reglamento (UE) 1169/2011.
La empresa Alyes Restauración Social S.L facilita la información sobre alérgenos, recogida mensualmente en el menú, mediante un nº al final de cada plato correspondiente a cada uno de los posibles alérgenos que contiene.

1.Cereales que contengan gluten y derivados
2. Leche y derivados
3. Huevo y productos a base de huevo
4. Pescado y productos a base de pescado
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
11. Granos de sésamos y ptos a base de granos de sésamo
12. Apio y productos derivados
13. Mostaza y productos derivados
14. Sulfitos/Dióxido de azufre

COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD

¡Muévete, te da vida!

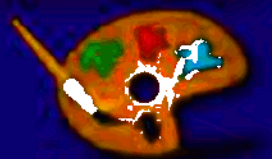
La actividad física es esencial para el buen funcionamiento del organismo y es un factor importante para mantener o mejorar nuestro estado de salud, que influye tanto en niveles físicos, psíquicos como sociales.



Una hora de actividad física al día en los niños mejora el ánimo y el rendimiento escolar, además de ayudar a mantener un peso adecuado.

El 70% de nuestro cuerpo es agua que se elimina por la orina, sudor e incluso respiración asique no hay que olvidar reponerla tras la realización de ejercicio físico. También disfrutar después de un buen descanso es esencial para la recuperación de energía.

En los más pequeños además de realizar deporte para disfrutar jugando sirve para que se den cuenta de las recompensas del esfuerzo continuo y para que aprendan que conseguir unos objetivos concretos, requiere sacrificio y esfuerzo y no todo es fácil de conseguir.



Menú escolar

ALYES
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