



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p>9</p> <p>Lentejas caseras (c/verduras)</p> <p>Empanadillas de atún y varitas de merluza^{1,2,3,4,5,6,9,12}</p> <p>Melocotón en almíbar y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils</i> <i>Tuna patties and hake vagaries</i> <i>Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 868</p> <p>Prot: 28</p> <p>HC: 71,1</p> <p>Lípidos: 49,3</p>	<p>10</p> <p>Macarrones boloñesa^{1,3}</p> <p>Tortilla francesa³ con jamón york⁹</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Macaroni in bolognese sauce</i> <i>French omelette with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 643</p> <p>Prot: 23</p> <p>HC: 54,5</p> <p>Lípidos: 35,3</p>	<p>11</p> <p>Patatas a la riojana⁹</p> <p>Caballa al ajillo⁴ con ensalada mixta</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed potatoes with sausage</i> <i>Fish in garlic sauce with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 589</p> <p>Prot: 26</p> <p>HC: 59,9</p> <p>Lípidos: 25,5</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido^{1,3}</p> <p>Cocido completo⁹ (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, tocino, pollo, ternera)</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Spanish stew</i> <i>(Soup, meat and chick-peas)</i> <i>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>Crema de verduras</p> <p>Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas</p> <p>Yogur² y pan¹</p> <p><i>Vegetables cream</i> <i>Chicken thighs in sauce with chips</i> <i>Yoghurt and breads</i></p>	<p>Kcal: 716</p> <p>Prot: 26,2</p> <p>HC: 83</p> <p>Lípidos: 29,5</p>
<p>16</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la romana^{1,3,4} con zanahoria baby</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Tomato rice</i> <i>Breaded hake with carrot</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 781</p> <p>Prot: 21,4</p> <p>HC: 97,6</p> <p>Lípidos: 32,5</p>	<p>17</p> <p>Judías blancas estofadas (c/verduras)</p> <p>Cinta de lomo fresca con ensalada de maíz</p> <p>Natillas² y pan¹</p> <p><i>Stewed white beans</i> <i>Fresh pork loin with corn salad</i> <i>Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 597</p> <p>Prot: 29,6</p> <p>HC: 51,9</p> <p>Lípidos: 26,9</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas caseras^{1,2,3,4,5,6,9,13,14} con patatas al horno</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Zucchini cream</i> <i>Homemade meatballs with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 812</p> <p>Prot: 30,3</p> <p>HC: 70,9</p> <p>Lípidos: 43,4</p>	<p>19</p> <p>Coditos con queso^{1,2,3}</p> <p>Pechuga de pollo con calabacín rebozado^{1,2,4,5,6}</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Pasta with cheese</i> <i>Breast chicken with breaded zucchini</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 783</p> <p>Prot: 25,2</p> <p>HC: 87</p> <p>Lípidos: 35,1</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes con bacon⁹</p> <p>Huevos con bechamel^{1,2,3,4,5,6,9,14} y ensalada de aceitunas</p> <p>Yogur² y pan¹</p> <p><i>Green beans with smoked ham</i> <i>Eggs with bechamel and olives salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 624</p> <p>Prot: 20,4</p> <p>HC: 42,8</p> <p>Lípidos: 40</p>
<p>23</p> <p>Patatas con costillas</p> <p>Lomo de sajonia con champiñones</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed potatoes with ribs</i> <i>Sajonia chop with mushrooms</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 753</p> <p>Prot: 26,3</p> <p>HC: 53,4</p> <p>Lípidos: 24,5</p>	<p>24</p> <p>Lentejas guisadas⁹</p> <p>Tortilla española³ con tomate</p> <p>Melocotón en almíbar y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils</i> <i>Spanish omelette with tomato</i> <i>Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 747</p> <p>Prot: 28,2</p> <p>HC: 64,1</p> <p>Lípidos: 39,5</p>	<p>25</p> <p>Fideúa mixta^{1,3,4,5,6}</p> <p>San Jacobos^{1,2,9} con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Fideua with chicken and shellfish</i> <i>Crumbed ham&cheese with salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 566</p> <p>Prot: 34,9</p> <p>HC: 72,7</p> <p>Lípidos: 13,2</p>	<p>26</p> <p>Guisantes con jamón⁹</p> <p>Magro con tomate y patatas dado</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Greenpeas with ham</i> <i>Lean meat in tomato sauce with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 727</p> <p>Prot: 22,3</p> <p>HC: 99,1</p> <p>Lípidos: 24,7</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza en su jugo con ensalada de maíz⁴</p> <p>Yogur² y pan¹</p> <p><i>Pumkin cream</i> <i>Hake in juice with corn salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 763</p> <p>Prot: 25,2</p> <p>HC: 69,4</p> <p>Lípidos: 41,3</p>
<p>30</p> <p>Espirales con tomate^{1,3}</p> <p>Bacalao enharinado^{1,4} con ensalada mixta</p> <p>Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Spirals in tomato sauce</i> <i>Breaded cod with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 884</p> <p>Prot: 29,7</p> <p>HC: 94,5</p> <p>Lípidos: 42,2</p>	<p>31</p> <p>Judías pintas guisadas</p> <p>Filetes rusos en salsa</p> <p>Gelatina de fruta y pan¹</p> <p><i>Stewed red beans</i> <i>Crumbed veal steak in sauce</i> <i>Dairy dessert and bread</i></p>	<p>Kcal: 762</p> <p>Prot: 13,8</p> <p>HC: 87,4</p> <p>Lípidos: 27,3</p>						

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 09/01: Crema de puerros. Roti de pavo.
 Martes 10/01: Salmón al homo con zanahoria baby.
 Miércoles 11/01: Conejo guisado con verduritas
 Jueves 12/01: Ensaladilla rusa. Fiambre variado.
 Viernes 13/01: Gallo a la plancha con ensalada.
 Lunes 16/01: Calabacin relleno de carne.
 Martes 17/01: Mero al homo con verduritas.
 Miércoles 18/01: Flamenquines de jamón y queso.
 Jueves 19/01: Ensalada variada. Lasaña de atún.
 Viernes 20/01: Crema de espárragos. Chuleta de cerdo.
 Lunes 23/01: Revuelto de trigueros con jamón serrano.
 Martes 24/01: Raviolis rellenos con salsa al gusto.
 Miércoles 25/01: Ensalada César. Boquerones fritos.
 Jueves 26/01: Arroz tres delicias. Croquetas de pollo.
 Viernes 27/01: Ensalada verde. Muslitos de pavo.
 Lunes 30/01: Escalopines de ternera en salsa con verduritas.
 Martes 31/01: Coliflor al horno con bechamel y bacon

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 | 11. Granos de sésamos y pto 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 | |



El 24 de enero se celebra el Día Internacional de la Educación, una fecha proclamada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) con el objetivo de concienciar a todo el planeta de la importancia de la educación para conseguir los Objetivos de Desarrollo Sostenible.



Menú escolar

AL y ES
 RESTAURACIÓN SOCIAL, S.L.

