



Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
<p><b>9</b></p> <p>Lentejas caseras (c/verduras) Pescado rebozado con ensalada de maíz<sup>4</sup> Melocotón en almíbar y pan <i>Homemade lentils Breaded fish with corn salad Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 868 Prot: 28 HC: 71,1 Lípidos: 49,3</p>	<p><b>10</b></p> <p>Macarrones boloñesa Tortilla francesa<sup>3</sup> con jamón york<sup>9</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Macaroni in bolognese sauce French omelette with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 643 Prot: 23 HC: 54,5 Lípidos: 35,3</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patatas a la riojana<sup>9</sup> Caballa al ajillo<sup>4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Stewed potatoes with sausage Fish in garlic sauce with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 589 Prot: 26 HC: 59,9 Lípidos: 25,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo<sup>9</sup> (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, tocino, pollo, ternera) Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <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>13</b></p> <p>Crema de verduras Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas Yogur<sup>2</sup> y pan <i>Vegetables cream Chicken thighs in sauce with chips Yoghurt and breads</i></p>	<p>Kcal: 716 Prot: 26,2 HC: 83 Lípidos: 29,5</p>
<p><b>16</b></p> <p>Arroz con tomate Merluza a la romana con zanahoria baby<sup>4</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Tomato rice Breaded hake with carrot Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 781 Prot: 21,4 HC: 97,6 Lípidos: 32,5</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías blancas estofadas (c/verduras) Cinta de lomo fresca con ensalada de maíz Natillas<sup>2</sup> y pan <i>Stewed white beans Fresh pork loin with corn salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 597 Prot: 29,6 HC: 51,9 Lípidos: 26,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín Albóndigas caseras<sup>2,3,4,5,6,9,13,14</sup> con patatas al horno Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Zucchini cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 812 Prot: 30,3 HC: 70,9 Lípidos: 43,4</p>	<p><b>19</b></p> <p>Coditos con queso<sup>2</sup> Pechuga de pollo con calabacín salteado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Pasta with cheese Breast chicken with sautéed zucchini Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 783 Prot: 25,2 HC: 87 Lípidos: 35,1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Judías verdes con bacon<sup>9</sup> Huevos cocidos<sup>3</sup> en salsa con ensalada de aceitunas Yogur<sup>2</sup> y pan <i>Green beans with smoked ham Boiled eggs with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 624 Prot: 20,4 HC: 42,8 Lípidos: 40</p>
<p><b>23</b></p> <p>Patatas con costillas Lomo de sajonia con champiñones Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Stewed potatoes with ribs Sajonia chop with mushrooms Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 753 Prot: 26,3 HC: 53,4 Lípidos: 24,5</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas guisadas<sup>9</sup> Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Melocotón en almíbar y pan <i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 747 Prot: 28,2 HC: 64,1 Lípidos: 39,5</p>	<p><b>25</b></p> <p>Fideúa mixta<sup>4,5,6</sup> San Jacobos<sup>2,9</sup> con ensalada de lechuga Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Fideua with chicken and shellfish Crumbed ham&amp;cheese with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 566 Prot: 34,9 HC: 72,7 Lípidos: 13,2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guisantes con jamón<sup>9</sup> Magro con tomate y patatas dado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Greenpeas with ham Lean meat in tomato sauce with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 727 Prot: 22,3 HC: 99,1 Lípidos: 24,7</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de calabaza Merluza en su jugo con ensalada de maíz<sup>4</sup> Yogur<sup>2</sup> y pan <i>Pumpkin cream Hake in juice with corn salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 763 Prot: 25,2 HC: 69,4 Lípidos: 41,3</p>
<p><b>30</b></p> <p>Espirales con tomate Bacalao enharinado<sup>4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Spirals in tomato sauce Breaded cod with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 884 Prot: 29,7 HC: 94,5 Lípidos: 42,2</p>	<p><b>31</b></p> <p>Judías pintas guisadas Filetes rusos en salsa Gelatina de fruta y pan <i>Stewed red beans Crumbed veal steak in sauce Dairy dessert and bread</i></p>	<p>Kcal: 762 Prot: 13,8 HC: 87,4 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 horno 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: Calabacín relleno de carne.  
Martes 17/01: Mero al horno 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 sésamo 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. 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.

