




Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
									
9 Lentejas caseras (c/verduras) Pescado rebozado ⁴ con ensalada de maíz Melocotón en almíbar y pan ¹ <i>Homemade lentils</i> <i>Tuna patties and hake vagaries</i> <i>Peach in syrup and bread</i>	Kcal: 868 Prot: 28 HC: 71,1 Lípidos: 49,3	10 Macarrones boloñesa ^{1,3} Filete de pavo con lechuga y tomate Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Macaroni in bolognese sauce</i> <i>Turkey fillet with lettuce and tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 643 Prot: 23 HC: 54,5 Lípidos: 35,3	11 Patatas a la riojana ⁹ Caballa al ajillo ⁴ con ensalada mixta Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed potatoes with sausage</i> <i>Fish in garlic sauce with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 589 Prot: 26 HC: 59,9 Lípidos: 25,5	12 Sopa de cocido Cocido completo ⁹ (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, tocino, pollo, ternera) Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Spanish stew</i> <i>(Soup, meat and chick-peas)</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 671 Prot: 29,8 HC: 81 Lípidos: 23	13 Crema de verduras Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas Yogur ² y pan ¹ <i>Vegetables cream</i> <i>Chicken thighs in sauce with chips</i> <i>Yoghurt and breads</i>	Kcal: 716 Prot: 26,2 HC: 83 Lípidos: 29,5
16 Arroz con tomate Merluza a la romana ⁴ con zanahoria baby Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Tomato rice</i> <i>Breaded hake with carrot</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 781 Prot: 21,4 HC: 97,6 Lípidos: 32,5	17 Judías blancas estofadas (c/verduras) Cinta de lomo fresca con ensalada de maíz Natillas ² y pan ¹ <i>Stewed white beans</i> <i>Fresh pork loin with corn salad</i> <i>Custard and bread</i>	Kcal: 597 Prot: 29,6 HC: 51,9 Lípidos: 26,9	18 Crema de calabacín Albóndigas caseras ^{2,4,5,6,9,13,14} con patatas al horno Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Zucchini cream</i> <i>Homemade meatballs with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 812 Prot: 30,3 HC: 70,9 Lípidos: 43,4	19 Coditos con queso ² Pechuga de pollo con calabacín rebozado ^{1,2,4,5,6} Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Pasta with cheese</i> <i>Breast chicken with breaded</i> <i>zucchini</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 783 Prot: 25,2 HC: 87 Lípidos: 35,1	20 Judías verdes con bacon ⁹ Filete de ternera con ensalada de aceitunas Yogur ² y pan ¹ <i>Green beans with smoked ham</i> <i>Veal fillet with olives salad</i> <i>Yoghurt and bread</i>	Kcal: 624 Prot: 20,4 HC: 42,8 Lípidos: 40
23 Patatas con costillas Lomo de sajonia con champiñones Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed potatoes with ribs</i> <i>Sajonia chop with mushrooms</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 753 Prot: 26,3 HC: 53,4 Lípidos: 24,5	24 Lentejas guisadas ⁹ Filete de pollo con tomate Melocotón en almíbar y pan ¹ <i>Homemade lentils</i> <i>Chicken fillet with tomato</i> <i>Peach in syrup and bread</i>	Kcal: 747 Prot: 28,2 HC: 64,1 Lípidos: 39,5	25 Fideúa mixta ^{4,5,6} San Jacobos ^{1,2,9} con ensalada de lechuga Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Fideua with chicken and shellfish</i> <i>Crumbed ham&cheese with salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 566 Prot: 34,9 HC: 72,7 Lípidos: 13,2	26 Guisantes con jamón ⁹ Magro con tomate y patatas dado Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Greenpeas with ham</i> <i>Lean meat in tomato sauce with</i> <i>potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 727 Prot: 22,3 HC: 99,1 Lípidos: 24,7	27 Crema de calabaza Merluza en su jugo con ensalada de maíz ⁴ Yogur ² y pan ¹ <i>Pumkin cream</i> <i>Hake in juice with corn salad</i> <i>Yoghurt and bread</i>	Kcal: 763 Prot: 25,2 HC: 69,4 Lípidos: 41,3
30 Espirales con tomate Bacalao enharinado ^{1,4} con ensalada mixta Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Spirals in tomato sauce</i> <i>Breaded cod with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 884 Prot: 29,7 HC: 94,5 Lípidos: 42,2	31 Judías pintas guisadas Filetes rusos en salsa Gelatina de fruta y pan ¹ <i>Stewed red beans</i> <i>Crumbed veal steak in sauce</i> <i>Dairy dessert and bread</i>	Kcal: 762 Prot: 13,8 HC: 87,4 Lípidos: 27,3						

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 verduras
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 verduras.
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: Emperador al limón con brocoli salteado.
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 verduras.
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.

