



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p><i>¡Feliz Semana Santa y Pascua!</i></p>									
<p>10 LUNES DE PASCUA</p>		<p>11 Arroz tres delicias^{3,9} Varitas de merluza y croquetas de bacalao^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,13} Melocotón en almíbar y pan¹ <i>Rice with ham and vegetables Hake varieties and cod croquettes Peach in syrup and bread</i></p> <p>Kcal: 743 Prot: 25,7 HC: 80,4 Lípidos: 43,7</p>		<p>12 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan¹ <i>Zucchini cream Fresh pork loin with corn salad Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 686 Prot: 25,9 HC: 52 Lípidos: 28,6</p>		<p>13 Porrusalda Gallo a la romana^{1,3,4} con patata panadera Fruta, leche² y pan¹ <i>Potatoes with leeks Breaded fish with potatoes Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 780 Prot: 31,6 HC: 67,2 Lípidos: 38,6</p>		<p>14 Espirales con pavo^{1,3,9} Tortilla francesa³ con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹ <i>Spirals in tomato sauce with turkey French omelette with olives salad Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 718 Prot: 27,5 HC: 83,4 Lípidos: 39,9</p>	
<p>17 Patatas a la riojana⁹ Merluza en salsa^{1,4} con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed potatoes with sausage Hake in sauce with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 623 Prot: 36,1 HC: 34 Lípidos: 26,3</p>		<p>18 Judías blancas guisadas⁹ Albóndigas de ternera^{1,3,9,14} con verduras Natillas² y pan¹ <i>Stewed white beans Homemade meatballs with vegetables Custard and bread</i></p> <p>Kcal: 683 Prot: 24,1 HC: 78,2 Lípidos: 39,6</p>		<p>19 Sopa de picadillo y fideos^{1,3} Huevos con bechamel^{1,2,3,4,5,6,9,14} y ensalada de remolacha Fruta, leche² y pan¹ <i>Soup with noodles, ham and egg Gratin eggs with beet salad Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 812 Prot: 25,4 HC: 92,6 Lípidos: 35,8</p>		<p>20 Guisantes con bacon⁹ Lomo de sajonia con puré de patata¹⁴ Fruta, leche² y pan¹ <i>Green beans with bacon Sajonia loin with mashed potatoes Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 615 Prot: 19,7 HC: 69,5 Lípidos: 25,1</p>		<p>21 Macarrones con chorizo^{1,3,9} San Marino^{1,2,4,5,6} con tomate aliñado Yogur² y pan¹ <i>Macaroni with "chorizo" Crumbed fish and cheese with tomato Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 723 Prot: 26,4 HC: 50,5 Lípidos: 35,3</p>	
<p>24 Lentejas a la burgalesa Tortilla de patata³ con calabacín Fruta, leche² y pan¹ <i>Homemade lentils with vegetables Potato omelette with zucchini Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 802 Prot: 33,7 HC: 87,8 Lípidos: 33,1</p>		<p>25 Judías verdes rehogadas Pechuga de pollo en su jugo con ensalada de atún⁴ Fruta, leche² y pan¹ <i>Sautéed green beans Chicken fillet in juice with tuna salad Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 643 Prot: 25,7 HC: 50,4 Lípidos: 23,7</p>		<p>26 Paella con calamares^{4,5,6} San Jacobo^{1,2,9} con ensalada de lechuga Yogur² y pan¹ <i>Rice with squids Crumbed ham and cheese with lettuce salad Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 888 Prot: 27,3 HC: 106 Lípidos: 49,1</p>		<p>27 Sopa de cocido^{1,3} Cocido completo⁹ (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, tocino, pollo, ternera) Fruta, leche² y pan¹ <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>28 Crema de zanahoria Bacalao rebozado^{1,3,4} con patata dado al horno Helado² y pan¹ <i>Carrot cream Breaded cod with baked potatoes Ice cream and bread</i></p> <p>Kcal: 758 Prot: 27 HC: 64,8 Lípidos: 41,3</p>	

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 11/04: Chuletitas de cordero con patatas.
- Miércoles 12/04: Huevos revueltos con champiñón
- Jueves 13/04: Lasaña de espinacas.
- Viernes 14/04: Emperador al horno con verduras.
- Lunes 17/04: Espárragos con mahonesa. Costillas al horno.
- Martes 18/04: Salmón al horno con puré de patata.
- Miércoles 19/04: Conejo guisado con verduras.
- Jueves 20/04: Ensaladilla rusa. Empanadillas de atún.
- Viernes 21/04: Pizza al gusto.
- Lunes 24/04: Berenjena rellena de carne y bechamel.
- Martes 25/04: Consomé. Boquerones fritos.
- Miércoles 26/04: Parrillada de verduras con carne a la plancha.
- Jueves 27/04: Mero a la plancha con ensalada de canónigos.
- Viernes 28/04: Ragout de ternera con zanahoria baby.

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 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. Cacahuets y productos a base de cacahuets | |
| 9. Soja y productos a base de soja | |
| 10. Altramuces y productos a base de altramuces | |



COLEGIO SANTISIMA TRINIDAD



Menú escolar

AL y ES
RESTAURACIÓN SOCIAL, S.L.



Tel.: 91 300 11 60
e-mail: alyes@alyes.es