



Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
<p><i>¡Feliz Semana Santa y Pascua!</i></p>									
<p><b>10</b> <b>LUNES DE PASCUA</b></p>		<p><b>11</b> Arroz tres delicias<sup>3,9</sup> Croquetas de pollo con ensalada mixta<sup>7,8,9</sup> Melocotón en almíbar y pan</p> <p><i>Rice with ham and vegetables</i> <i>Chicken croquettes with mixed salad</i> <i>Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 743 Prot: 25,7 HC: 80,4 Lípidos: 43,7</p>	<p><b>12</b> Crema de calabacín Cinta de lomo fresca con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Zucchini cream</i> <i>Fresh pork loin with corn salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 686 Prot: 25,9 HC: 52 Lípidos: 28,6</p>	<p><b>13</b> Porrusalda Gallo a la romana<sup>3,4</sup> con patata panadera Fruta, leche<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Potatoes with leeks</i> <i>Breaded fish with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 780 Prot: 31,6 HC: 67,2 Lípidos: 38,6</p>	<p><b>14</b> Espirales con pavo<sup>9</sup> Tortilla francesa<sup>3</sup> con ensalada de aceitunas Yogur<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Spirals in tomato sauce with turkey</i> <i>French omelette with olives salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 718 Prot: 27,5 HC: 83,4 Lípidos: 39,9</p>
<p><b>17</b> Patatas a la riojana<sup>9</sup> Merluza en salsa<sup>4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Stewed potatoes with sausage</i> <i>Hake in sauce with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 623 Prot: 36,1 HC: 34 Lípidos: 26,3</p>	<p><b>18</b> Judías blancas guisadas<sup>9</sup> Albóndigas de ternera<sup>9,14</sup> con verduras Natillas<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Stewed white beans</i> <i>Homemade meatballs with vegetables</i> <i>Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 683 Prot: 24,1 HC: 78,2 Lípidos: 39,6</p>	<p><b>19</b> Sopa de picadillo y fideos Huevos revueltos<sup>3</sup> con ensalada de remolacha Fruta, leche<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Soup with noodles and ham</i> <i>Scrambled eggs with beet salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 812 Prot: 25,4 HC: 92,6 Lípidos: 35,8</p>	<p><b>20</b> Guisantes con bacon<sup>9</sup> Lomo de sajonia con puré de patata<sup>14</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Green beans with bacon</i> <i>Sajonia loin with mashed potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 615 Prot: 19,7 HC: 69,5 Lípidos: 25,1</p>	<p><b>21</b> Macarrones con chorizo<sup>9</sup> San Marino<sup>2,4,5,6</sup> con tomate aliñado Yogur<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Macaroni with "chorizo"</i> <i>Crumbed fish and cheese with tomato</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 26,4 HC: 50,5 Lípidos: 35,3</p>
<p><b>24</b> Lentejas a la burgalesa Tortilla de patata<sup>3</sup> con calabacín Fruta, leche<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Homemade lentils with vegetables</i> <i>Potato omelette with zucchini</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 802 Prot: 33,7 HC: 87,8 Lípidos: 33,1</p>	<p><b>25</b> Judías verdes rehogadas Pechuga de pollo en su jugo con ensalada de atún<sup>4</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Sautéed green beans</i> <i>Chicken fillet in juice with tuna salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 643 Prot: 25,7 HC: 50,4 Lípidos: 23,7</p>	<p><b>26</b> Paella con calamares<sup>4,5,6</sup> San Jacobo<sup>2,9</sup> con ensalada de lechuga Yogur<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Rice with squids</i> <i>Crumbed ham and cheese with lettuce salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 888 Prot: 27,3 HC: 106 Lípidos: 49,1</p>	<p><b>27</b> Sopa de cocido Cocido completo<sup>9</sup> (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, tocino, pollo, ternera) Fruta, leche<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Spanish stew</i> <i>(Soup, meat and chick-peas)</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 671 Prot: 29,8 HC: 81 Lípidos: 23</p>	<p><b>28</b> Crema de zanahoria Pescado rebozado<sup>3,4</sup> con patata dado al horno Helado<sup>2</sup> y pan</p> <p><i>Carrot cream</i> <i>Breaded fish with baked potatoes</i> <i>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