



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
						<p><b>1</b> Patatas a la marinera<sup>4,5,6</sup> Muslitos de pollo con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Stewed potatoes with shellfish Chicken thighs with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 699 Prot: 28,7 HC: 48,1 Lípidos: 20,2</p>	<p><b>2</b> Arroz tres delicias<sup>3,9</sup> Merluza al ajillo<sup>4</sup> con tomate aliñado Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Rice with ham, egg and vegetables Hake in garlic with tomato Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 820 Prot: 46,3 HC: 94,7 Lípidos: 27</p>
<p><b>5</b> Lentejas caseras<sup>9</sup> (Chorizo, patata, verdura) Tortilla española<sup>3</sup> con ensalada Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Homemade lentils Spanish omelette with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6</p>	<p><b>6</b> Coditos con queso<sup>1,2,3</sup> Croquetas de bacalao<sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,13</sup> y empanadillas de atún Natillas<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Pasta with cheese Cod croquettes and tuna dumplings Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 741 Prot: 26,6 HC: 80,7 Lípidos: 33,3</p>	<p><b>7</b> Crema de verduras Filetes rusos con tomate Melocotón en almíbar y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Vegetables cream Crumbed veal steak with tomato Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 796 Prot: 22,1 HC: 61,8 Lípidos: 49,3</p>	<p><b>8</b> Ensalada campera<sup>3,4</sup> Gallineta al horno con zanahoria baby<sup>1,4</sup> Helado<sup>2</sup>, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Potato salad with vegetables Baked fish with carrot Ice-cream, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 825 Prot: 29,1 HC: 87,8 Lípidos: 37,8</p>	<p><b>9</b> Porrusalda San Jacobo<sup>1,2,9</sup> con ensalada de aceitunas Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Stewed potatoes with leeks and carrot Crumbed ham&amp;cheese steal with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 894 Prot: 37,1 HC: 70,5 Lípidos: 47,5</p>
<p><b>12</b> Judías verdes con bacon<sup>9</sup> Cinta de lomo fresca con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Green beans with smoked ham Pork loin fillet with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 797 Prot: 36,3 HC: 85,7 Lípidos: 32,8</p>	<p><b>13</b> Potaje de garbanzos Huevos villaroy<sup>1,2,3,4,5,6,9,14</sup> con ensalada Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Stewed chickpeas with vegetables Breaded eggs with salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 691 Prot: 20,5 HC: 93,2 Lípidos: 24,4</p>	<p><b>14</b> Paella mixta<sup>4,5,6</sup> Filete de lenguado<sup>4</sup> con calabacín<sup>1,2,4,5,6</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Rice with chicken and seafood Sole fillet with zucchini Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 741 Prot: 39,4 HC: 73,3 Lípidos: 30,2</p>	<p><b>15</b> Vichysoisse Magro con tomate y verduras Melocotón en almíbar y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Leeks cream Lean in tomato sauce with vegetables Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 673 Prot: 24,4 HC: 50,3 Lípidos: 17,8</p>	<p><b>16</b> Sopa de picadillo<sup>1,3</sup> Pechuga de pollo con patata panadera Helado<sup>2</sup>, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Soup with noodles, chicken and egg Breast chicken with potatoes Ice cream, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 782 Prot: 15,4 HC: 85,6 Lípidos: 41,3</p>
<p><b>19</b> Lentejas guisadas Tortilla francesa<sup>3</sup> con jamón york<sup>9</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Stewed lentils French omelette with ham Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 605 Prot: 28,2 HC: 35,3 Lípidos: 27</p>	<p><b>20</b> Macarrones con chorizo<sup>1,3,9</sup> Merluza a la andaluza<sup>3,4</sup> con ensalada de remolacha Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Macaroni with chorizo Breaded hake with beet salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 701 Prot: 40 HC: 53,8 Lípidos: 35</p>	<p><b>21</b> Gazpacho Albóndigas<sup>1,3,9,14</sup> a la jardinera con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Tomato cream Meatballs with vegetables and chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 783 Prot: 24,1 HC: 78,2 Lípidos: 39,6</p>	<p><b>22</b> Aperitivos variados<sup>1,3</sup> Perritos calientes<sup>1,9</sup> con ketchup Helado<sup>2,9</sup> y pan<sup>1</sup></p> <p><i>Various appetizers Hot dogs with ketchup Ice-cream and bread</i></p>	<p>Kcal: 925 Prot: 33,7 HC: 62,5 Lípidos: 67,8</p>	<p><b>FELIZ VERANO</b></p>	

## Recomendaciones para la cena:

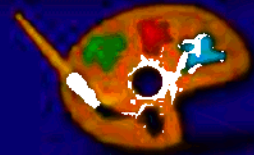
Para conseguir una dieta variada y equilibrada las restantes tomas diarias, deberán aportar los grupos principales de alimentos que no contenga la comida. Se recomienda:

- Cena variada:

- Jueves 01/06: Espárragos blancos. Salmón a la plancha.
- Viernes 02/06: Huevos cocidos rellenos de verduritas.
- Lunes 05/06: Gazpacho. Emperador al limón.
- Martes 06/06: Conejo en salsa con zanahoria baby.
- Miércoles 07/06: Sardinas al horno con brocoli salteada.
- Jueves 08/06: Quiché de espinacas y jamón york.
- Viernes 09/06: Raviolis rellenos al gusto
- Lunes 12/06: Lengüadina a la plancha con cous cous.
- Martes 13/06: Salmorejo. Lacón con cachelos.
- Miércoles 14/06: Escalopines de ternera en salsa con champiñón.
- Jueves 15/06: Tosta de queso y tomate. Mejillones.
- Viernes 16/06: Revuelto de gambas y trigueros.
- Lunes 19/06: Pechuga villaroy con guisantes.
- Martes 20/06: Parrillada de verduras con ternera en tiras.
- Miércoles 21/06: Bienmesabe con ensalada.
- Jueves 22/06: Vichysuisse. Revuelto con queso y atún.

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   | 8. Cacahuets y productos a base de cacahuets                  |
| 2. Leche y derivados                           | 9. Soja y productos a base de soja                            |
| 3. Huevo y productos a base de huevo           | 10. Altramuces y productos a base de altramuces               |
| 4. Pescado y productos a base de pescado       | 11. Granos de sésamos y productos a base de granos de sésamo. |
| 5. Crustáceos y productos a base de crustáceos | 12. Apio y productos derivados                                |
| 6. Moluscos y productos a base de moluscos     | 13. Mostaza y productos derivados                             |
| 7. Frutos de cáscara y derivados               | 14. Sulfitos/Dióxido de azufre                                |



## Menú escolar

AL y ES  
RESTAURACIÓN SOCIAL, S.L.

