



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
						<p>9 Macarrones con tomate^{1,3} Tortilla española³ con ensalada de lechuga Fruta, leche² y pan¹ <i>Macaroni in tomato sauce</i> <i>Spanish omelette with lettuce salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 835 Hidr: 58,6 Lípidos: 50,3 Prot: 34,1</p>	<p>10 Crema de calabaza Cinta de lomo fresca con ensalada de zanahoria Yogur² y pan¹ <i>Pumpkin cream</i> <i>Pork loin filet with carrot salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 707 Hidr: 64,6 Lípidos: 32,6 Prot: 35,7</p>
<p>13 Judías verdes con jamón⁹ Albóndigas a la jardinera con patatas dado^{1,3,9,14} Helado^{2,9} y pan¹ <i>Sauteed green beans with ham</i> <i>Homemade meatballs with vegetables and chips</i> <i>Ice-cream and bread</i></p>	<p>Kcal: 811 Hidr: 61 Lípidos: 50 Prot: 29</p>	<p>14 Espaguettis a la boloñesa^{1,3,9,14} Cinta de lomo con tomate aliñado Fruta, leche² y pan¹ <i>Spaguetti in bolognese sauce</i> <i>Galician style sole with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 619 Hidr: 28,5 Lípidos: 56,3 Prot: 29,5</p>	<p>15 Judías blancas estofadas⁹ Tortilla francesa³ y ensalada de aceitunas Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed white beans</i> <i>French omelette with olives salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 730 Hidr: 70 Lípidos: 34 Prot: 36</p>	<p>16 Crema de calabacín Ragout de pavo con guarnición de verduras Fruta, leche² y pan¹ <i>Zucchini cream</i> <i>Turkey ragout with vegetables</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 666 Hidr: 37,9 Lípidos: 63,4 Prot: 27,4</p>	<p>17 Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur² y pan¹ <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Chicken breast with mixed salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 728 Hidr: 29,7 Lípidos: 85 Prot: 29,1</p>
<p>20 Lentejas caseras⁹ Filete de pavo con ensalada de remolacha Fruta, leche² y pan¹ <i>Homemade lentils</i> <i>Turkey fillet with beet salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 724 Hidr: 46,7 Lípidos: 62,4 Prot: 28,8</p>	<p>21 Crema de verduras Filetes rusos^{1,3,9,14} con patatas fritas Fruta, leche y pan¹ <i>Vegetables cream</i> <i>Crumbed steak with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 748 Hidr: 27,6 Lípidos: 61,7 Prot: 42,1</p>	<p>22 Arroz tres delicias^{3,9} Filete de pollo con ensalada de lechuga Fruta, leche² y pan¹ <i>Rice with ham, egg and vegetables</i> <i>Chicken fillet with lettuce salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 698 Hidr: 26 Lípidos: 87,7 Prot: 25,7</p>	<p>23 Sopa de cocido^{1,3} Cocido completo⁹ (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, temera) Fruta, leche² y pan¹ <i>Spanish stew</i> <i>(Soup, meat and chick-peas)</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 671 Hidr: 81 Lípidos: 23 Prot: 29,8</p>	<p>24 Patatas con verduras Tortilla francesa³ con jamón york⁹ y queso^{2,3} Yogur² y pan¹ <i>Stewed potatoes with vegetables</i> <i>French omelette with ham and cheese</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 684 Hidr: 77 Lípidos: 28,7 Prot: 24,3</p>
<p>27 Coditos con queso^{1,2,3} Filete de ternera con ensalada de zanahoria Fruta, leche² y pan¹ <i>Pasta with cheese</i> <i>Veal meat fillet with carrot salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 796 Prot: 33,6 HC: 81,7 Lípidos: 35,3</p>	<p>28 Judías pintas guisadas⁹ Pollo asado con patatas dado Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed pinto beans</i> <i>Roasted chicken in sauce with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 878 Hidr: 69,4 Lípidos: 49,2 Prot: 34,9</p>	<p>29 Sopa de picadillo^{1,3} Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹ <i>Noodles soup with chicken</i> <i>Pork loin filet with olives salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 707 Hidr: 64,6 Lípidos: 32,6 Prot: 35,7</p>	<p>30 Crema de puerros Tortilla española³ con tomate natural Fruta, leche² y pan¹ <i>Leeks cream</i> <i>Spanish omelette with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 707 Hidr: 64,6 Lípidos: 32,6 Prot: 35,7</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:

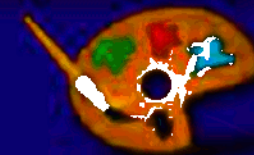
- Jueves 09/09: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.
- Viernes 10/09: Crema de espinacas. Nuggets de pollo caseros.
- Lunes 13/09: Filete de redondo con guarnición verduritas.
- Martes 14/09: Lomo a la plancha con ensalada.
- Miércoles 15/09: Raviolis con salsa al gusto
- Jueves 16/09: Ensalada de arroz.
- Viernes 17/09: Consomé. Empanadillas de jamón y queso.
- Lunes 20/09: Conejo al ajillo con patatas fritas.
- Martes 21/09: Sopa de tapioca. Delicias de pollo.
- Miércoles 22/09: Ensalada mixta. Canelones de carne.
- Jueves 23/09: Menestra de verdura. Ternera a la plancha.
- Viernes 24/09: Lomo al horno con puré de patata.
- Lunes 27/09: Huevos rellenos con ensalada griega.
- Martes 28/09: Chuletitas a la plancha con verduras.
- Miércoles 29/09: Solomillo en salsa de naranja con parrillada de verduras.
- Jueves 30/09: Croquetas de jamón y empanadillas de espinacas.

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 sésamos 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 "Stma. Trinidad"



Menú escolar

ALYES 
RESTAURACIÓN SOCIAL, S.L.



C/ Sierra de Gata nº 18 - 28830 San Fernando de Henares (Madrid)

Tel.: 91 300 11 60 - 696 93 49 70 - Fax: 91 300 59 72

e-mail: alyes@alyes.es