



Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
						<p><b>9</b> Macarrones con tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Macaroni in tomato sauce Veal meat fillet with lettuce salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 778 Hidr: 31,2 Lípidos: 86,2 Prot: 32,4</p>	<p><b>10</b> Crema de calabaza Cinta de lomo fresca con ensalada de zanahoria Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pumpkin cream Pork loin fillet with carrot salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 707 Hidr: 64,6 Lípidos: 32,6 Prot: 35,7</p>
<p><b>13</b> Judías verdes con jamón<sup>9</sup> Albóndigas a la jardinera con patatas dado<sup>1,9,14</sup> Helado<sup>2,9</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Sauteed green beans with ham Homemade meatballs with vegetables and chips Ice-cream and bread</i></p>	<p>Kcal: 811 Hidr: 61 Lípidos: 50 Prot: 29</p>	<p><b>14</b> Espaguetis a la boloñesa<sup>9,14</sup> Cinta de lomo con tomate aliñado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Spaguetti in bolognese sauce Galician style sole with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 619 Hidr: 28,5 Lípidos: 56,3 Prot: 29,5</p>	<p><b>15</b> Judías blancas estofadas<sup>9</sup> Filete de ternera con ensalada de aceitunas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed white beans Veal meat fillet with olives salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 599 Hidr: 31,6 Lípidos: 49,3 Prot: 27,7</p>	<p><b>16</b> Crema de calabacín Ragout de pavo con guarnición de verduras Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Zucchini cream Turkey ragout with vegetables Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 666 Hidr: 37,9 Lípidos: 63,4 Prot: 27,4</p>	<p><b>17</b> Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada mixta Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice in tomato sauce Chicken breast with mixed salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 728 Hidr: 29,7 Lípidos: 85 Prot: 29,1</p>
<p><b>20</b> Lentejas caseras<sup>9</sup> Filete de pavo con ensalada de remolacha Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Homemade lentils Turkey fillet with beet salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 724 Hidr: 46,7 Lípidos: 62,4 Prot: 28,8</p>	<p><b>21</b> Crema de verduras Filetes rusos<sup>1,9,14</sup> con patatas fritas Fruta, leche y pan<sup>1</sup> <i>Vegetables cream Crumbed steak with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 748 Hidr: 27,6 Lípidos: 61,7 Prot: 42,1</p>	<p><b>22</b> Arroz tres delicias<sup>9</sup> Filete de pollo con ensalada de lechuga Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice with ham and vegetables Chicken fillet with lettuce salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 698 Hidr: 26 Lípidos: 87,7 Prot: 25,7</p>	<p><b>23</b> Sopa de cocido Cocido completo<sup>9</sup> (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, temera) Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 671 Hidr: 81 Lípidos: 23 Prot: 29,8</p>	<p><b>24</b> Patatas con verduras Cinta de lomo con ensalada Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed potatoes with vegetables Pork loin fillet with salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 578 Hidr: 29,1 Lípidos: 45,4 Prot: 30,1</p>
<p><b>27</b> Coditos con tomate Filete de ternera con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pasta in tomato sauce Veal meat fillet with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 796 Prot: 33,6 HC: 81,7 Lípidos: 35,3</p>	<p><b>28</b> Judías pintas guisadas<sup>9</sup> Pollo asado con patatas dado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed pinto beans Roasted chicken in sauce with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 878 Hidr: 69,4 Lípidos: 49,2 Prot: 34,9</p>	<p><b>29</b> Sopa de picadillo Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Noodles soup with chicken Pork loin fillet with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 707 Hidr: 64,6 Lípidos: 32,6 Prot: 35,7</p>	<p><b>30</b> Crema de puerros Filete de pavo con tomate natural Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Leeks cream Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 487 Hidr: 30 Lípidos: 54 Prot: 14,6</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:

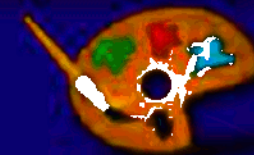
Jueves 09/09: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.  
Viernes 10/09: Crema de espinacas. Nuggets de pollo caseros.  
Lunes 13/09: Filete de redondo con guarnición verduras.  
Martes 14/09: Lomo a la plancha con ensalada.  
Miércoles 15/09: Raviolis con salsa al gusto (s/hvo).  
Jueves 16/09: Ensalada de arroz (s/hvo).  
Viernes 17/09: Consomé. Empanadillas de jamón (s/hvo).  
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 (s/hvo).  
Jueves 23/09: Menestra de verdura. Ternera a la plancha.  
Viernes 24/09: Lomo al horno con puré de patata.  
Lunes 27/09: Ternera al horno con pimientos asados.  
Martes 28/09: Chuletitas a la plancha con verduras.  
Miércoles 29/09: Costillas en salsa de naranja con parrillada de verduras.  
Jueves 30/09: Fajitas de verduras.

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