



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 Spanish omelette with lettuce salad 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 Pork loin filet with carrot salad 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 Homemade meatballs with vegetables and chips 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} Lenguado a la gallega⁴ (con aceite y pimentón) con tomate aliñado Fruta, leche² y pan¹ <i>Spaguetti in bolognese sauce Galician style sole with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 790 Hidr: 114 Lípidos: 18,9 Prot: 37,1</p>	<p>15 Judías blancas estofadas⁹ Huevos con bechamel^{1,2,3,4,5,6,9,14} y ensalada de aceitunas Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed white beans Breaded eggs with olives salad 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 Turkey ragout with vegetables 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 Chicken breast with mixed salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 728 Hidr: 29,7 Lípidos: 85 Prot: 29,1</p>
<p>20 Lentejas caseras⁹ Bacalao a la romana^{1,3,4} con ensalada de remolacha Fruta, leche² y pan¹ <i>Homemade lentils Breaded cod with beet salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 748 Hidr: 69,6 Lípidos: 34,5 Prot: 34,8</p>	<p>21 Crema de verduras Filetes rusos^{1,3,9,14} con patatas fritas Fruta, leche y pan¹ <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>22 Arroz tres delicias^{3,9} Palometa⁴ con ensalada de lechuga Fruta, leche² y pan¹ <i>Rice with ham, egg and vegetables Pomfret with lettuce salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 804 Hidr: 30,3 Lípidos: 97,9 Prot: 31</p>	<p>23 Sopa de cocido^{1,3} Cocido completo⁹ (garbanzos, patata, zanahoria, repollo, chorizo, pollo, temera) Fruta, leche² y pan¹ <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>24 Patatas a la marinera^{4,5,6} Tortilla francesa³ con jamón york⁹ y queso^{2,3} Yogur² y pan¹ <i>Stewed potatoes with shellfish French omelette with ham and cheese 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 merluza⁴ con ensalada de zanahoria Fruta, leche² y pan¹ <i>Pasta with cheese Hake fillet with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 620 Prot: 38 HC: 80,2 Lípidos: 14,2</p>	<p>28 Judías pintas guisadas⁹ Pollo asado con patatas dado Fruta, leche² y pan¹ <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>29 Sopa de picadillo^{1,3} Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹ <i>Noodles soup with chicken Pork loin filet with olives salad 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 Spanish omelette with tomato 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:

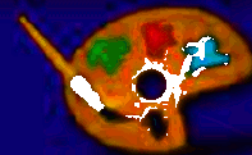
Jueves 09/09: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.
Viernes 10/09: Crema de espinacas. Nuggets de pollo caseros.
Lunes 13/09: Emperador a la plancha con ensalada.
Martes 14/09: Filete de redondo con guarnición verduritas.
Miércoles 15/09: Raviolis con salsa al gusto
Jueves 16/09: Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
Viernes 17/09: Consomé. Empanadillas de atún.
Lunes 20/09: Conejo al ajillo con patatas fritas.
Martes 21/09: Sopa de tapioca. Delicias de bacalao.
Miércoles 22/09: Ensalada mixta. Canelones de carne.
Jueves 23/09: Menestra de verdura. Lenguado a la plancha.
Viernes 24/09: Salmón al horno con puré de patata.
Lunes 27/09: Huevos rellenos con atún con ensalada griega.
Martes 28/09: Merluza cocida con mayonesa.
Miércoles 29/09: Costillas en salsa de naranja con parrillada de verduras.
Jueves 30/09: Ternera al horno con pimientos asados.

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