



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p><b>3</b></p> <p>Arroz con huevo<sup>3</sup> Salchichas<sup>14</sup> con jamón<sup>9</sup> y ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice with egg in tomato sauce Sausages with ham and mixed salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 979 <b>Prot:</b> 30,5 <b>HC:</b> 89,2 <b>Lípidos:</b> 54,2</p>		<p><b>4</b></p> <p>Coditos con tomate<sup>1,3</sup> Lenguado enharinada<sup>1,4</sup> con ensalada de aceitunas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pasta in tomato sauce Breaded sole with olives salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 967 <b>Prot:</b> 26,7 <b>HC:</b> 95,3 <b>Lípidos:</b> 51,2</p>		<p><b>5</b></p> <p>Lentejas con verduras Albóndigas caseras<sup>1,3,9,14</sup> con patatas dado Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed lentils with vegetables Homemade meatballs with potatoes Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 926 <b>Prot:</b> 51,8 <b>HC:</b> 71,4 <b>Lípidos:</b> 44,9</p>		<p><b>6</b></p> <p>Sopa de picadillo<sup>1,3,9</sup> Muslitos de pollo en salsa con zanahoria baby Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Noodles soup with egg and ham Chicken thighs in sauce with carrot Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 695 <b>Prot:</b> 37,3 <b>HC:</b> 63,2 <b>Lípidos:</b> 30,9</p>		<p><b>7</b></p> <p>Judías blancas guisadas<sup>9</sup> Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed white beans Pork loin fillet with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 815 <b>Prot:</b> 37,7 <b>HC:</b> 62,9 <b>Lípidos:</b> 41,4</p>	
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas caseras<sup>9</sup> Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 749 <b>Prot:</b> 30,2 <b>HC:</b> 90,2 <b>Lípidos:</b> 26,8</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patatas guisadas con carne Lenguado rebozado<sup>1,3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed potatoes with meat Breaded sole with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 780 <b>Prot:</b> 34,3 <b>HC:</b> 51 <b>Lípidos:</b> 5,9</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Carrot cream Chicken fillet with chips Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 773 <b>Prot:</b> 29,4 <b>HC:</b> 44,3 <b>Lípidos:</b> 52,4</p>	<p><b>13</b></p> <p>Potaje de garbanzos<sup>9</sup> San jacob<sup>1,2,9</sup> con ensalada de remolacha Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed chickpeas with sausage Crumbed ham and cheese with beet salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 702 <b>Prot:</b> 30,1 <b>HC:</b> 62,3 <b>Lípidos:</b> 34,7</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de ave con fideos<sup>1,3</sup> Hamburguesa de pavo<sup>14</sup> con tomate Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Soup with noodeles and chicken Turkey burger with tomato Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 603 <b>Prot:</b> 31,5 <b>HC:</b> 57,3 <b>Lípido:</b> 26,6</p>					
<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabacín Lomo de sajonia con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Zucchini cream Sajonia chop with corn salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 496 <b>Prot:</b> 8,8 <b>HC:</b> 54,7 <b>Lípidos:</b> 25,1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espaguettis boloñesa<sup>1,3,9</sup> Halibut a la andaluza<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Spaguetti in bolognese sauce Breaded sole with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 929 <b>Prot:</b> 93 <b>HC:</b> 44 <b>Lípidos:</b> 40</p>	<p><b>19</b></p> <p>Potaje de garbanzos<sup>9</sup> Tortilla de patata<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed chickpeas with sausage Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 731 <b>Prot:</b> 26 <b>HC:</b> 76,4 <b>Lípidos:</b> 32,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido<sup>1,3</sup> Filete de pavo con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed soup Turkey fillet with potatoes Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 627 <b>Prot:</b> 40,2 <b>HC:</b> 63,1 <b>Lípidos:</b> 22,3</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la riojana<sup>9</sup> Muslitos de pollo en salsa con ensalada de tomate Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed lentils with sausage Chicken thighs in sauce with tomato salad Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 707 <b>Prot:</b> 36,3 <b>HC:</b> 44,8 <b>Lípidos:</b> 40,8</p>					
<p><b>24</b></p> <p>Macarrones con queso<sup>1,2,3</sup> Cinta de lomo adobada con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Macaroni with cheese Marinated pork loin fillet with chips Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 556 <b>Prot:</b> 9,1 <b>HC:</b> 69,7 <b>Lípido:</b> 25,1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de ave<sup>1,3</sup> Hamburguesa de ternera<sup>9</sup> con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Chicken soup Veal burger with potatoes Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 851 <b>Prot:</b> 95 <b>HC:</b> 36 <b>Lípidos:</b> 37</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>MÍRCOLES DE CENIZA</b> Lentejas con verduras Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Lentils with vegetables Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 782 <b>Prot:</b> 35,5 <b>HC:</b> 79,3 <b>Lípidos:</b> 32</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de calabaza Muslitos de pollo con ensalada de remolacha Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pumpkin cream Chicken thighs with beef salad Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 667 <b>Prot:</b> 30,8 <b>HC:</b> 50,9 <b>Lípidos:</b> 36,3</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>NO LECTIVO</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:**

Lunes 03/02: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.  
Martes 04/02: Consomé. Huevos al plato.  
Miércoles 05/02: Conejo guisado con verduras.  
Jueves 06/02: Pasta de colores. Emperador a la plancha.  
Viernes 07/02: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.  
Lunes 10/02: Berenjena rellena de carne.  
Martes 11/02: Salmón al horno con zanahoria baby.  
Miércoles 12/02: Flamenquines de jamón y queso.  
Jueves 13/02: Pollo empanado con puré de patata.  
Viernes 14/02: Tortilla francesa con champiñón  
Lunes 17/02: Calabacín gratinado. Rotí de pavo al horno.  
Martes 18/02: Sopa de lluvia. Croquetas caseras de pollo.  
Miércoles 19/02: Ensalada mixta. Lasaña de atún.  
Jueves 20/02: Revuelto de gambas y gulas.  
Viernes 21/02: Ensaladilla rusa. Fiambre variado.  
Lunes 24/02: Coliflor al horno con bechamel y bacon.  
Martes 25/02: Raviolis rellenos con salsa al gusto.  
Miércoles 26/02: Ensalada verde. Pescadilla al limón.  
Jueves 27/02: Arroz tres delicias. Empanadillas de 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    | 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 LA INMACULADA

### CHIPS DE VERDURAS

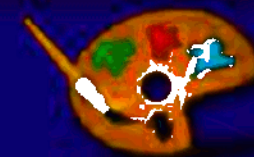
#### Ingredientes:

- 1 boniato
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- 1 remolacha



#### Elaboración:

- Pre calentamos el horno a 60°C con calor arriba y abajo y si tenemos función ventilador lo añadimos también.
- Lavamos y secamos las verduras. Cortamos rodajas muy finas con un cuchillo o mandolina, y las colocamos sobre una bandeja de horno con papel especial para hornear.
- Metemos en el horno y las dejamos (aprox 5h) hasta que veamos que han perdido el agua y están crujientes. El tiempo varía según su contenido en agua.
- Una vez terminado el proceso apagamos el horno, sacamos la bandeja y dejamos que se enfríen. Las despegamos con cuidado y conservaremos en un bote hermético con una servilleta. Hay que consumirlas pronto, para evitar que se pongan blandas.



## 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





Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p><b>3</b></p> <p>Arroz con huevo<sup>3</sup> Salchichas<sup>14</sup> con jamón<sup>9</sup> y ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Rice with egg in tomato sauce Sausages with ham and mixed salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 979 <b>Prot:</b> 30,5 <b>HC:</b> 89,2 <b>Lípidos:</b> 54,2</p>		<p><b>4</b></p> <p>Coditos con tomate Lenguado enharinada (s/gluten)<sup>4</sup> con ensalada de aceitunas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Pasta in tomato sauce Breaded sole with olives salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 967 <b>Prot:</b> 26,7 <b>HC:</b> 95,3 <b>Lípidos:</b> 51,2</p>		<p><b>5</b></p> <p>Lentejas con verduras Albóndigas caseras (s/gluten)<sup>3,9,14</sup> con patatas dado Yogur<sup>2</sup> y pan <i>Stewed lentils with vegetables Homemade meatballs with potatoes Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 926 <b>Prot:</b> 51,8 <b>HC:</b> 71,4 <b>Lípidos:</b> 44,9</p>		<p><b>6</b></p> <p>Sopa de picadillo (s/gluten)<sup>3,9</sup> Muslitos de pollo en salsa con zanahoria baby Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Noodles soup with egg and ham Chicken thighs in sauce with carrot Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 695 <b>Prot:</b> 37,3 <b>HC:</b> 63,2 <b>Lípidos:</b> 30,9</p>		<p><b>7</b></p> <p>Judías blancas guisadas<sup>9</sup> Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Stewed white beans Pork loin fillet with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 815 <b>Prot:</b> 37,7 <b>HC:</b> 62,9 <b>Lípidos:</b> 41,4</p>	
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas caseras<sup>9</sup> Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 749 <b>Prot:</b> 30,2 <b>HC:</b> 90,2 <b>Lípidos:</b> 26,8</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patatas guisadas con carne Lenguado rebozado (s/gluten)<sup>3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Stewed potatoes with meat Breaded sole with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 780 <b>Prot:</b> 34,3 <b>HC:</b> 51 <b>Lípidos:</b> 5,9</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Carrot cream Chicken fillet with chips Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 773 <b>Prot:</b> 29,4 <b>HC:</b> 44,3 <b>Lípidos:</b> 52,4</p>	<p><b>13</b></p> <p>Potaje de garbanzos<sup>9</sup> Jamón con queso empanado (s/gluten)<sup>2,9</sup> con ensalada de remolacha Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Stewed chickpeas with sausage Crumbed ham and cheese with beet salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 702 <b>Prot:</b> 30,1 <b>HC:</b> 62,3 <b>Lípidos:</b> 34,7</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Hamburguesa de pavo<sup>14</sup> con tomate Yogur<sup>2</sup> y pan <i>Soup with noodeles and chicken Turkey burger with tomato Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 603 <b>Prot:</b> 31,5 <b>HC:</b> 57,3 <b>Lípido:</b> 26,6</p>					
<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabacín Lomo de sajonia con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Zucchini cream Sajonia chop with corn salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 496 <b>Prot:</b> 8,8 <b>HC:</b> 54,7 <b>Lípidos:</b> 25,1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espaguettis boloñesa<sup>3,9</sup> Halibut a la andaluza (s/gluten)<sup>4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Spaguetti in bolognese sauce Breaded sole with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 929 <b>Prot:</b> 93 <b>HC:</b> 44 <b>Lípidos:</b> 40</p>	<p><b>19</b></p> <p>Potaje de garbanzos<sup>9</sup> Tortilla de patata<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Stewed chickpeas with sausage Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 731 <b>Prot:</b> 26 <b>HC:</b> 76,4 <b>Lípidos:</b> 32,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido Filete de pavo con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Stewed soup Turkey fillet with potatoes Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 627 <b>Prot:</b> 40,2 <b>HC:</b> 63,1 <b>Lípidos:</b> 22,3</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la riojana<sup>9</sup> Muslitos de pollo en salsa con ensalada de tomate Yogur<sup>2</sup> y pan <i>Stewed lentils with sausage Chicken thighs in sauce with tomato salad Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 707 <b>Prot:</b> 36,3 <b>HC:</b> 44,8 <b>Lípidos:</b> 40,8</p>					
<p><b>24</b></p> <p>Macarrones con queso<sup>2,3</sup> Cinta de lomo adobada con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Macaroni with cheese Marinated pork loin fillet with chips Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 556 <b>Prot:</b> 9,1 <b>HC:</b> 69,7 <b>Lípido:</b> 25,1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera<sup>9</sup> con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Chicken soup Veal burger with potatoes Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 851 <b>Prot:</b> 95 <b>HC:</b> 36 <b>Lípidos:</b> 37</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>MÍRCOLES DE CENIZA</b> Lentejas con verduras Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan <i>Lentils with vegetables Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 782 <b>Prot:</b> 35,5 <b>HC:</b> 79,3 <b>Lípidos:</b> 32</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de calabaza Muslitos de pollo con ensalada de remolacha Yogur<sup>2</sup> y pan <i>Pumpkin cream Chicken thighs with beef salad Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 667 <b>Prot:</b> 30,8 <b>HC:</b> 50,9 <b>Lípidos:</b> 36,3</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>NO LECTIVO</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:

Lunes 03/02: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.  
Martes 04/02: Consomé. Huevos al plato.  
Miércoles 05/02: Conejo guisado con verduras.  
Jueves 06/02: Pasta de colores (s/gluten). Emperador a la plancha.  
Viernes 07/02: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.  
Lunes 10/02: Berenjena rellena de carne.  
Martes 11/02: Salmón al horno con zanahoria baby.  
Miércoles 12/02: Flamenquines de jamón y queso (s/gluten).  
Jueves 13/02: Pollo empanado (s/gluten) con puré de patata.  
Viernes 14/02: Tortilla francesa con champiñón  
Lunes 17/02: Calabacín gratinado. Rotí de pavo al horno.  
Martes 18/02: Sopa de lluvia. Croquetas caseras de pollo (s/gluten).  
Miércoles 19/02: Ensalada mixta. Lasaña de atún (s/gluten).  
Jueves 20/02: Revuelto de gambas y gulas.  
Viernes 21/02: Ensaladilla rusa. Fiambre variado.  
Lunes 24/02: Coliflor al horno con bechamel (s/gluten) y bacon.  
Martes 25/02: Raviolis rellenos con salsa al gusto (s/gluten).  
Miércoles 26/02: Ensalada verde. Pescadilla al limón.  
Jueves 27/02: Arroz tres delicias. Empanadillas de atún (s/gluten).

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 LA INMACULADA

### CHIPS DE VERDURAS

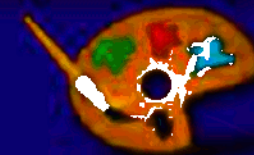
#### Ingredientes:

- 1 boniato
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- 1 remolacha



#### Elaboración:

- Pre calentamos el horno a 60°C con calor arriba y abajo y si tenemos función ventilador lo añadimos también.
- Lavamos y secamos las verduras. Cortamos rodajas muy finas con un cuchillo o mandolina, y las colocamos sobre una bandeja de horno con papel especial para hornear.
- Metemos en el horno y las dejamos (aprox 5h) hasta que veamos que han perdido el agua y están crujientes. El tiempo varía según su contenido en agua.
- Una vez terminado el proceso apagamos el horno, sacamos la bandeja y dejamos que se enfríen. Las despegamos con cuidado y conservaremos en un bote hermético con una servilleta. Hay que consumirlas pronto, para evitar que se pongan blandas.



## 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





Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p><b>3</b> Arroz con huevo<sup>3</sup> Salchichas<sup>14</sup> con jamón<sup>9</sup> y ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice with egg in tomato sauce</i> <i>Sausages with ham and mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 979 <b>Prot:</b> 30,5 <b>HC:</b> 89,2 <b>Lípidos:</b> 54,2</p>		<p><b>4</b> Coditos con tomate<sup>1,3</sup> Lenguado enharinada<sup>1,4</sup> con ensalada de aceitunas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pasta in tomato sauce</i> <i>Breaded sole with olives salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 967 <b>Prot:</b> 26,7 <b>HC:</b> 95,3 <b>Lípidos:</b> 51,2</p>		<p><b>5</b> Lentejas con verduras Albóndigas caseras<sup>1,3,9,14</sup> con patatas dado Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Homemade meatballs with potatoes</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 926 <b>Prot:</b> 51,8 <b>HC:</b> 71,4 <b>Lípidos:</b> 44,9</p>		<p><b>6</b> Sopa de picadillo<sup>1,3,9</sup> Muslitos de pollo en salsa con zanahoria baby Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Noodles soup with egg and ham</i> <i>Chicken thighs in sauce with carrot</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 695 <b>Prot:</b> 37,3 <b>HC:</b> 63,2 <b>Lípidos:</b> 30,9</p>		<p><b>7</b> Judías blancas guisadas<sup>9</sup> Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed white beans</i> <i>Pork loin fillet with carrot salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 815 <b>Prot:</b> 37,7 <b>HC:</b> 62,9 <b>Lípidos:</b> 41,4</p>	
<p><b>10</b> Lentejas caseras<sup>9</sup> Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Homemade lentils</i> <i>Spanish omelette with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 749 <b>Prot:</b> 30,2 <b>HC:</b> 90,2 <b>Lípidos:</b> 26,8</p>		<p><b>11</b> Patatas guisadas con carne Lenguado rebozado<sup>1,3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed potatoes with meat</i> <i>Breaded sole with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 780 <b>Prot:</b> 34,3 <b>HC:</b> 51 <b>Lípidos:</b> 5,9</p>		<p><b>12</b> Crema de zanahoria Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Carrot cream</i> <i>Chicken fillet with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 773 <b>Prot:</b> 29,4 <b>HC:</b> 44,3 <b>Lípidos:</b> 52,4</p>		<p><b>13</b> Potaje de garbanzos<sup>9</sup> San jacob<sup>1,2,9</sup> con ensalada de remolacha Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed chickpeas with sausage</i> <i>Crumbed ham and cheese with beet salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 702 <b>Prot:</b> 30,1 <b>HC:</b> 62,3 <b>Lípidos:</b> 34,7</p>		<p><b>14</b> Sopa de ave con fideos<sup>1,3</sup> Hamburguesa de pavo<sup>14</sup> con tomate Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Soup with noodeles and chicken</i> <i>Turkey burger with tomato</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 603 <b>Prot:</b> 31,5 <b>HC:</b> 57,3 <b>Lípido:</b> 26,6</p>	
<p><b>17</b> Crema de calabacín Lomo de sajonia con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Zucchini cream</i> <i>Sajonia chop with corn salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 496 <b>Prot:</b> 8,8 <b>HC:</b> 54,7 <b>Lípidos:</b> 25,1</p>		<p><b>18</b> Espaguettis boloñesa<sup>1,3,9</sup> Halibut a la andaluza<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Spaguetti in bolognese sauce</i> <i>Breaded sole with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 929 <b>Prot:</b> 93 <b>HC:</b> 44 <b>Lípidos:</b> 40</p>		<p><b>19</b> Potaje de garbanzos<sup>9</sup> Tortilla de patata<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed chickpeas with sausage</i> <i>Spanish omelette with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 731 <b>Prot:</b> 26 <b>HC:</b> 76,4 <b>Lípidos:</b> 32,2</p>		<p><b>20</b> Sopa de cocido<sup>1,3</sup> Filete de pavo con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed soup</i> <i>Turkey fillet with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 627 <b>Prot:</b> 40,2 <b>HC:</b> 63,1 <b>Lípidos:</b> 22,3</p>		<p><b>21</b> Lentejas a la riojana<sup>9</sup> Muslitos de pollo en salsa con ensalada de tomate Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed lentils with sausage</i> <i>Chicken thighs in sauce with tomato salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 707 <b>Prot:</b> 36,3 <b>HC:</b> 44,8 <b>Lípidos:</b> 40,8</p>	
<p><b>24</b> Macarrones con queso<sup>1,2,3</sup> Cinta de lomo adobada con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Macaroni with cheese</i> <i>Marinated pork loin fillet with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 556 <b>Prot:</b> 9,1 <b>HC:</b> 69,7 <b>Lípidos:</b> 25,1</p>		<p><b>25</b> Sopa de ave<sup>1,3</sup> Hamburguesa de ternera<sup>9</sup> con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Chicken soup</i> <i>Veal burger with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 851 <b>Prot:</b> 95 <b>HC:</b> 36 <b>Lípidos:</b> 37</p>		<p><b>26</b> <b>MÍERCOLES DE CENIZA</b> Lentejas con verduras Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Lentils with vegetables</i> <i>Spanish omelette with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 782 <b>Prot:</b> 35,5 <b>HC:</b> 79,3 <b>Lípidos:</b> 32</p>		<p><b>27</b> Crema de calabaza Muslitos de pollo con ensalada de remolacha Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pumpkin cream</i> <i>Chicken thighs with beef salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 667 <b>Prot:</b> 30,8 <b>HC:</b> 50,9 <b>Lípidos:</b> 36,3</p>		<p><b>28</b> <b>NO LECTIVO</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:

Lunes 03/02: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.  
Martes 04/02: Consomé. Huevos al plato.  
Miércoles 05/02: Conejo guisado con verduras.  
Jueves 06/02: Pasta de colores. Emperador a la plancha.  
Viernes 07/02: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.  
Lunes 10/02: Berenjena rellena de carne.  
Martes 11/02: Salmón al horno con zanahoria baby.  
Miércoles 12/02: Flamenquines de jamón y queso.  
Jueves 13/02: Pollo empanado con puré de patata.  
Viernes 14/02: Tortilla francesa con champiñón  
Lunes 17/02: Calabacín gratinado. Rotí de pavo al horno.  
Martes 18/02: Sopa de lluvia. Croquetas caseras de pollo.  
Miércoles 19/02: Ensalada mixta. Lasaña de atún.  
Jueves 20/02: Revuelto de gambas y gulas.  
Viernes 21/02: Ensaladilla rusa. Fiambre variado.  
Lunes 24/02: Coliflor al horno con bechamel y bacon.  
Martes 25/02: Raviolis rellenos con salsa al gusto.  
Miércoles 26/02: Ensalada verde. Pescadilla al limón.  
Jueves 27/02: Arroz tres delicias. Empanadillas de 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    | 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 LA INMACULADA

### CHIPS DE VERDURAS

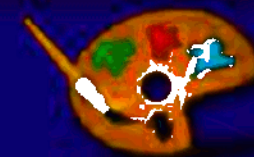
#### Ingredientes:

- 1 boniato
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- 1 remolacha



#### Elaboración:

- Pre calentamos el horno a 60°C con calor arriba y abajo y si tenemos función ventilador lo añadimos también.
- Lavamos y secamos las verduras. Cortamos rodajas muy finas con un cuchillo o mandolina, y las colocamos sobre una bandeja de horno con papel especial para hornear.
- Metemos en el horno y las dejamos (aprox 5h) hasta que veamos que han perdido el agua y están crujientes. El tiempo varía según su contenido en agua.
- Una vez terminado el proceso apagamos el horno, sacamos la bandeja y dejamos que se enfríen. Las despegamos con cuidado y conservaremos en un bote hermético con una servilleta. Hay que consumirlas pronto, para evitar que se pongan blandas.



## 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





Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p><b>3</b></p> <p>Arroz con tomate Salchichas<sup>14</sup> con jamón<sup>9</sup> y ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Sausages with ham and mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 979 <b>Prot:</b> 30,5 <b>HC:</b> 89,2 <b>Lípidos:</b> 54,2</p>		<p><b>4</b></p> <p>Coditos con tomate Lenguado enharinada<sup>1,4</sup> con ensalada de aceitunas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pasta in tomato sauce</i> <i>Breaded sole with olives salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 967 <b>Prot:</b> 26,7 <b>HC:</b> 95,3 <b>Lípidos:</b> 51,2</p>		<p><b>5</b></p> <p>Lentejas con verduras Albóndigas caseras (s/huevo)<sup>1,9,14</sup> con patatas dado Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Homemade meatballs with potatoes</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 926 <b>Prot:</b> 51,8 <b>HC:</b> 71,4 <b>Lípidos:</b> 44,9</p>		<p><b>6</b></p> <p>Sopa de picadillo<sup>9</sup> Muslitos de pollo en salsa con zanahoria baby Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Noodles soup with ham</i> <i>Chicken thighs in sauce with carrot</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 695 <b>Prot:</b> 37,3 <b>HC:</b> 63,2 <b>Lípidos:</b> 30,9</p>		<p><b>7</b></p> <p>Judías blancas guisadas<sup>9</sup> Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed white beans</i> <i>Pork loin fillet with carrot salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 815 <b>Prot:</b> 37,7 <b>HC:</b> 62,9 <b>Lípidos:</b> 41,4</p>	
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas caseras<sup>9</sup> Filete de ternera con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Homemade lentils</i> <i>Veal meat fillet with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 784 <b>Prot:</b> 40 <b>HC:</b> 64,2 <b>Lípidos:</b> 37,4</p>		<p><b>11</b></p> <p>Patatas guisadas con carne Lenguado rebozado (s/huevo)<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed potatoes with meat</i> <i>Breaded sole with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 780 <b>Prot:</b> 34,3 <b>HC:</b> 51 <b>Lípidos:</b> 5,9</p>		<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Carrot cream</i> <i>Chicken fillet with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 773 <b>Prot:</b> 29,4 <b>HC:</b> 44,3 <b>Lípidos:</b> 52,4</p>		<p><b>13</b></p> <p>Potaje de garbanzos<sup>9</sup> San jacob<sup>1,2,9</sup> con ensalada de remolacha Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed chickpeas with sausage</i> <i>Crumbed ham and cheese with beet salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 702 <b>Prot:</b> 30,1 <b>HC:</b> 62,3 <b>Lípidos:</b> 34,7</p>		<p><b>14</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Hamburguesa de pavo<sup>14</sup> con tomate Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Soup with noodeles and chicken</i> <i>Turkey burger with tomato</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 603 <b>Prot:</b> 31,5 <b>HC:</b> 57,3 <b>Lípido:</b> 26,6</p>	
<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabacín Lomo de sajonia con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Zucchini cream</i> <i>Sajonia chop with corn salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 496 <b>Prot:</b> 8,8 <b>HC:</b> 54,7 <b>Lípidos:</b> 25,1</p>		<p><b>18</b></p> <p>Espaguetis boloñesa<sup>9</sup> Halibut a la andaluza<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Spaguetti in bolognese sauce</i> <i>Breaded sole with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 929 <b>Prot:</b> 93 <b>HC:</b> 44 <b>Lípidos:</b> 40</p>		<p><b>19</b></p> <p>Potaje de garbanzos<sup>9</sup> Filete de ternera con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed chickpeas with sausage</i> <i>Veal meat fillet with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 778 <b>Prot:</b> 37,9 <b>HC:</b> 71,5 <b>Lípidos:</b> 34,2</p>		<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido Filete de pavo con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed soup</i> <i>Turkey fillet with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 627 <b>Prot:</b> 40,2 <b>HC:</b> 63,1 <b>Lípidos:</b> 22,3</p>		<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la riojana<sup>9</sup> Muslitos de pollo en salsa con ensalada de tomate Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed lentils with sausage</i> <i>Chicken thighs in sauce with tomato salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 707 <b>Prot:</b> 36,3 <b>HC:</b> 44,8 <b>Lípidos:</b> 40,8</p>	
<p><b>24</b></p> <p>Macarrones con tomate Cinta de lomo adobada con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Macaroni in tomato sauce</i> <i>Marinated pork loin fillet with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 556 <b>Prot:</b> 9,1 <b>HC:</b> 69,7 <b>Lípido:</b> 25,1</p>		<p><b>25</b></p> <p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera<sup>9</sup> con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Chicken soup</i> <i>Veal burger with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 851 <b>Prot:</b> 95 <b>HC:</b> 36 <b>Lípidos:</b> 37</p>		<p><b>26</b></p> <p><b>MIÉRCOLES DE CENIZA</b> Lentejas con verduras Filete de pavo con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Lentils with vegetables</i> <i>Turkey fillet with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 704 <b>Prot:</b> 46,2 <b>HC:</b> 67 <b>Lípidos:</b> 24,3</p>		<p><b>27</b></p> <p>Crema de calabaza Muslitos de pollo con ensalada de remolacha Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pumpkin cream</i> <i>Chicken thighs with beef salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 667 <b>Prot:</b> 30,8 <b>HC:</b> 50,9 <b>Lípidos:</b> 36,3</p>		<p><b>28</b></p> <p><b>NO LECTIVO</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:

Lunes 03/02: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.  
Martes 04/02: Consomé. Ternera a la plancha.  
Miércoles 05/02: Conejo guisado con verduras.  
Jueves 06/02: Pasta de colores (s/huevo). Emperador a la plancha.  
Viernes 07/02: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.  
Lunes 10/02: Berenjena rellena de carne.  
Martes 11/02: Salmón al horno con zanahoria baby.  
Miércoles 12/02: Flamenquines de jamón y queso (s/huevo).  
Jueves 13/02: Pollo empanado con puré de patata.  
Viernes 14/02: Champiñones salteados con patatas. Cordero asado.  
Lunes 17/02: Calabacín gratinado. Rotí de pavo al horno.  
Martes 18/02: Sopa de lluvia (s/huevo). Croquetas caseras de pollo (s/huevo).  
Miércoles 19/02: Ensalada mixta. Lasaña de atún (s/huevo).  
Jueves 20/02: Salteado de gambas y gulas.  
Viernes 21/02: Ensaladilla rusa (s/huevo). Fiambre variado.  
Lunes 24/02: Coliflor al horno con bechamel y bacon.  
Martes 25/02: Raviolis rellenos con salsa al gusto (s/huevo).  
Miércoles 26/02: Ensalada verde. Pescadilla al limón.  
Jueves 27/02: Arroz tres delicias (s/huevo). Empanadillas de atún (s/huevo).

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 LA INMACULADA

### CHIPS DE VERDURAS

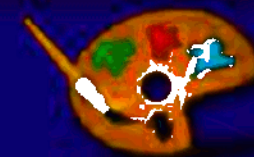
#### Ingredientes:

- 1 boniato
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- 1 remolacha



#### Elaboración:

- Pre calentamos el horno a 60°C con calor arriba y abajo y si tenemos función ventilador lo añadimos también.
- Lavamos y secamos las verduras. Cortamos rodajas muy finas con un cuchillo o mandolina, y las colocamos sobre una bandeja de horno con papel especial para hornear.
- Metemos en el horno y las dejamos (aprox 5h) hasta que veamos que han perdido el agua y están crujientes. El tiempo varía según su contenido en agua.
- Una vez terminado el proceso apagamos el horno, sacamos la bandeja y dejamos que se enfríen. Las despegamos con cuidado y conservaremos en un bote hermético con una servilleta. Hay que consumirlas pronto, para evitar que se pongan blandas.



## 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





Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p><b>3</b> Arroz con huevo<sup>3</sup> Salchichas<sup>14</sup> con jamón<sup>9</sup> y ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice with egg in tomato sauce</i> <i>Sausages with ham and mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 979 <b>Prot:</b> 30,5 <b>HC:</b> 89,2 <b>Lípidos:</b> 54,2</p>		<p><b>4</b> Coditos con tomate<sup>1,3</sup> Lenguado enharinada<sup>1,4</sup> con ensalada de aceitunas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pasta in tomato sauce</i> <i>Breaded sole with olives salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 967 <b>Prot:</b> 26,7 <b>HC:</b> 95,3 <b>Lípidos:</b> 51,2</p>		<p><b>5</b> Crema de verduras Albóndigas caseras<sup>1,3,9,14</sup> con patatas dado Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Vegetables cream</i> <i>Homemade meatballs with potatoes</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 800 <b>Prot:</b> 40,2 <b>HC:</b> 57,9 <b>Lípidos:</b> 43,9</p>		<p><b>6</b> Sopa de picadillo<sup>1,3,9</sup> Muslitos de pollo en salsa con zanahoria baby Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Noodles soup with egg and ham</i> <i>Chicken thighs in sauce with carrot</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 695 <b>Prot:</b> 37,3 <b>HC:</b> 63,2 <b>Lípidos:</b> 30,9</p>		<p><b>7</b> Patatas viuda<sup>9</sup> Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed potatoes</i> <i>Pork loin fillet with carrot salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 557 <b>Prot:</b> 24,1 <b>HC:</b> 51,7 <b>Lípidos:</b> 26,7</p>	
<p><b>10</b> Crema de verduras Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Vegetables cream</i> <i>Spanish omelette with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 590 <b>Prot:</b> 15,3 <b>HC:</b> 59,1 <b>Lípidos:</b> 30,5</p>		<p><b>11</b> Patatas guisadas con carne Lenguado rebozado<sup>1,3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed potatoes with meat</i> <i>Breaded sole with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 780 <b>Prot:</b> 34,3 <b>HC:</b> 51 <b>Lípidos:</b> 5,9</p>		<p><b>12</b> Crema de zanahoria Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Carrot cream</i> <i>Chicken fillet with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 773 <b>Prot:</b> 29,4 <b>HC:</b> 44,3 <b>Lípidos:</b> 52,4</p>		<p><b>13</b> Arroz con tomate San jacob<sup>1,2,9</sup> con ensalada de remolacha Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Crumbed ham and cheese with beet salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 830 <b>Prot:</b> 28,6 <b>HC:</b> 93,3 <b>Lípidos:</b> 36,3</p>		<p><b>14</b> Sopa de ave con fideos<sup>1,3</sup> Hamburguesa de pavo<sup>14</sup> con tomate Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Soup with noodles and chicken</i> <i>Turkey burger with tomato</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 603 <b>Prot:</b> 31,5 <b>HC:</b> 57,3 <b>Lípido:</b> 26,6</p>	
<p><b>17</b> Crema de calabacín Lomo de sajonia con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Zucchini cream</i> <i>Sajonia chop with corn salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 496 <b>Prot:</b> 8,8 <b>HC:</b> 54,7 <b>Lípidos:</b> 25,1</p>		<p><b>18</b> Espaguettis boloñesa<sup>1,3,9</sup> Halibut a la andaluza<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Spaguetti in bolognese sauce</i> <i>Breaded sole with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 929 <b>Prot:</b> 93 <b>HC:</b> 44 <b>Lípidos:</b> 40</p>		<p><b>19</b> Crema de verduras Tortilla de patata<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Vegetables cream</i> <i>Spanish omelette with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 590 <b>Prot:</b> 15,3 <b>HC:</b> 59,1 <b>Lípidos:</b> 30,5</p>		<p><b>20</b> Sopa de cocido<sup>1,3</sup> Filete de pavo con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed soup</i> <i>Turkey fillet with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 627 <b>Prot:</b> 40,2 <b>HC:</b> 63,1 <b>Lípidos:</b> 22,3</p>		<p><b>21</b> Arroz con tomate Muslitos de pollo en salsa con ensalada de tomate Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Chicken thighs in sauce with tomato salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 727 <b>Prot:</b> 42 <b>HC:</b> 82,6 <b>Lípidos:</b> 24,1</p>	
<p><b>24</b> Macarrones con queso<sup>1,2,3</sup> Cinta de lomo adobada con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Macaroni with cheese</i> <i>Marinated pork loin fillet with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 556 <b>Prot:</b> 9,1 <b>HC:</b> 69,7 <b>Lípido:</b> 25,1</p>		<p><b>25</b> Sopa de ave<sup>1,3</sup> Hamburguesa de ternera<sup>9</sup> con patatas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Chicken soup</i> <i>Veal burger with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 851 <b>Prot:</b> 95 <b>HC:</b> 36 <b>Lípidos:</b> 37</p>		<p><b>26</b> <b>MIÉRCOLES DE CENIZA</b> Arroz con tomate Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Spanish omelette with tomato</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 760 <b>Prot:</b> 16,2 <b>HC:</b> 98,6 <b>Lípidos:</b> 32</p>		<p><b>27</b> Crema de calabaza Muslitos de pollo con ensalada de remolacha Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pumpkin cream</i> <i>Chicken thighs with beef salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p> <p><b>Kcal:</b> 667 <b>Prot:</b> 30,8 <b>HC:</b> 50,9 <b>Lípidos:</b> 36,3</p>		<p><b>28</b> <b>NO LECTIVO</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:**

Lunes 03/02: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.  
Martes 04/02: Consomé. Huevos al plato.  
Miércoles 05/02: Conejo guisado con verduras.  
Jueves 06/02: Pasta de colores. Emperador a la plancha.  
Viernes 07/02: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.  
Lunes 10/02: Berenjena rellena de carne.  
Martes 11/02: Salmón al horno con zanahoria baby.  
Miércoles 12/02: Flamenquines de jamón y queso.  
Jueves 13/02: Pollo empanado con puré de patata.  
Viernes 14/02: Tortilla francesa con champiñón.  
Lunes 17/02: Calabacín gratinado. Rotí de pavo al horno.  
Martes 18/02: Sopa de lluvia. Croquetas caseras de pollo.  
Miércoles 19/02: Ensalada mixta. Lasaña de atún.  
Jueves 20/02: Revuelto de gambas y gulas.  
Viernes 21/02: Ensaladilla rusa (s/guisantes). Fiambre variado.  
Lunes 24/02: Coliflor al horno con bechamel y bacon.  
Martes 25/02: Raviolis rellenos con salsa al gusto.  
Miércoles 26/02: Ensalada verde. Pescadilla al limón.  
Jueves 27/02: Arroz tres delicias (s/guisantes). Empanadillas de 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    | 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 LA INMACULADA

### CHIPS DE VERDURAS

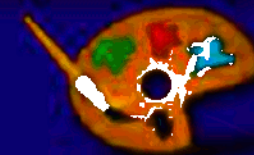
#### Ingredientes:

- 1 boniato
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 calabaza
- 1 remolacha



#### Elaboración:

- Pre calentamos el horno a 60°C con calor arriba y abajo y si tenemos función ventilador lo añadimos también.
- Lavamos y secamos las verduras. Cortamos rodajas muy finas con un cuchillo o mandolina, y las colocamos sobre una bandeja de horno con papel especial para hornear.
- Metemos en el horno y las dejamos (aprox 5h) hasta que veamos que han perdido el agua y están crujientes. El tiempo varía según su contenido en agua.
- Una vez terminado el proceso apagamos el horno, sacamos la bandeja y dejamos que se enfríen. Las despegamos con cuidado y conservaremos en un bote hermético con una servilleta. Hay que consumirlas pronto, para evitar que se pongan blandas.



## 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