



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
<p>14 Espirales con tomate^{1,3} Salchichas¹⁴ con jamón york⁹ Fruta, leche² y pan¹ <i>Spirals with tomato Sausages with ham Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 703 Prot: 23,6 Hidr: 68,3 Lípidos: 35,7</p>	<p>15 Sopa de cocido^{1,3} Pechuga de pollo con ensalada de maíz Helado^{2,9} y pan¹ <i>Noodles soup with chicken Chicken breast with corn salad Ice-cream and bread</i></p>	<p>Kcal: 718 Prot: 37,1 Hidr: 65,8 Lípidos: 33</p>	<p>16 Lentejas guisadas⁹ Filete de merluza^{1,4} con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed lentils Breaded hake with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 862 Prot: 43,5 Hidr: 73,2 Lípidos: 40,7</p>	<p>17 Crema de zanahoria Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹ <i>Carrots salad Sajonia chop loin with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 731 Prot: 29 Hidr: 65 Lípidos: 39</p>	<p>18 Judías blancas estofadas⁹ Hamburguesa de pavo⁹ con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹ <i>Stewed white beans Turkey burger with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 712 Prot: 32,4 Hidr: 60,3 Lípidos: 35,1</p>
<p>21 Espaguettis boloñesa^{1,3,9} San Jacobos^{1,2,3} caseros con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹ <i>Spaguetti in bolognese sauce Crumbed ham&cheese with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 725 Prot: 29,4 Hidr: 65,8 Lípidos: 36,7</p>	<p>22 Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche² y pan¹ <i>Vegetable cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 688 Prot: 25,3 Hidr: 58,2 Lípidos: 37,4</p>	<p>23 Lentejas a la riojana⁹ Tortilla de patata³ con tomate aliñado Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed lentils with sausage Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 803 Prot: 29 Hidr: 79 Lípidos: 41</p>	<p>24 Sopa de cocido^{1,3} Filetes rusos de ternera⁹ con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan¹ <i>Noodles soup Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 676 Prot: 28,6 Hidr: 70,5 Lípidos: 29,9</p>	<p>25 Potaje de garbanzos³ Halibut enharinado^{1,4} con ensalada mixta Yogur² y pan¹ <i>Chickpea stew Berdaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 740 Prot: 26,5 Hidr: 60 Lípidos: 41,7</p>
<p>28 Macarrones con chorizo^{1,3,9} Tortilla de patata³ con ensalada de zanahoria Fruta, leche² y pan¹ <i>Macaroni with sausage Potato omelette with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 810 Prot: 22,4 HC: 94,5 Lípidos: 36</p>	<p>29 Arroz con pollo Bacalao rebozado^{3,4} con ensalada de remolacha Natillas² y pan¹ <i>Rice with chicken Breaded sole with beet salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 760 Prot: 27,5 HC: 85,5 Lípidos: 33,4</p>	<p>30 Crema de calabacin Cinta de lomo fresca con patatas dado Fruta, leche² y pan¹ <i>Vegetables cream Fresh pork loin with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 802 Prot: 30,6 HC: 72,4 Lípidos: 41,4</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:

- Lunes 14/09: Filete de redondo con guarnición verduritas.
- Martes 15/09: Emperador a la plancha con ensalada.
- Miércoles 16/09: Raviolis con salsa al gusto
- Jueves 17/09: Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
- Viernes 18/09: Consomé. Empanadillas de atún.
- Lunes 21/09: Conejo al ajillo con patatas fritas.
- Martes 22/09: Sopa de tapioca. Delicias de bacalao.
- Miércoles 23/09: Ensalada mixta. Canelones de carne.
- Jueves 24/09: Menestra de verdura. Lengüado a la plancha.
- Viernes 25/09: Salmón al horno con puré de patata.
- Lunes 28/09: Ternera al horno con pimientos asados.
- Martes 29/09: Coliflor con bechamel y bacon.
- Miércoles 30/09: Revuelto de trigueros con gambas.

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes | |
| 9. Soja y productos a base de soja | |
| 10. Altramucos y productos a base de altramucos | |



COLEGIO "La inmaculada"

GAZPACHO DE SANDÍA

Ingredientes

- 500 gr de sandía, sin pepitas
- 500 gr de tomate
- 1 diente de ajo
- Vinagre
- Agua
- Aceite de de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración

Poner en el vaso de la batidora el ajo pelado, el tomate, la sandía, el vinagre, el aceite y la sal. Triturar muy bien, añadir agua hasta obtener la textura deseada y guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.

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>14</p> <p>Espirales con tomate Salchichas¹⁴ con jamón york⁹ Fruta, leche² y pan <i>Spirals with tomato Sausages with ham Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 703 Prot: 23,6 Hidr: 68,3 Lípidos: 35,7</p>		<p>15</p> <p>Sopa de cocido Pechuga de pollo con ensalada de maíz Helado^{2,9} y pan <i>Noodles soup with chicken Chicken breast with corn salad Ice-cream and bread</i></p> <p>Kcal: 718 Prot: 37,1 Hidr: 65,8 Lípidos: 33</p>		<p>16</p> <p>Lentejas guisadas⁹ Filete de merluza (s/gluten)⁴ con ensalada mixta Fruta, leche² y pan <i>Stewed lentils Breaded hake with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 862 Prot: 43,5 Hidr: 73,2 Lípidos: 40,7</p>		<p>17</p> <p>Crema de zanahoria Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta, leche² y pan <i>Carrots salad Sajonia chop loin with chips Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 731 Prot: 29 Hidr: 65 Lípidos: 39</p>		<p>18</p> <p>Judías blancas estofadas⁹ Hamburguesa de pavo⁹ con ensalada de aceitunas Yogur² y pan <i>Stewed white beans Turkey burger with olives salad Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 712 Prot: 32,4 Hidr: 60,3 Lípidos: 35,1</p>	
<p>21</p> <p>Espaguetis boloñesa⁹ San Jacobos^{2,3} caseros (s/gluten) con patatas fritas Fruta, leche² y pan <i>Spaguetti in bolognese sauce Crumbed ham&cheese with chips Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 725 Prot: 29,4 Hidr: 65,8 Lípidos: 36,7</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche² y pan <i>Vegetable cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 688 Prot: 25,3 Hidr: 58,2 Lípidos: 37,4</p>	<p>23</p> <p>Lentejas a la riojana⁹ Tortilla de patata³ con tomate aliñado Fruta, leche² y pan <i>Stewed lentils with sausage Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 803 Prot: 29 Hidr: 79 Lípidos: 41</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Filetes rusos de ternera⁹ con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan <i>Noodles soup Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 676 Prot: 28,6 Hidr: 70,5 Lípidos: 29,9</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos³ Halibut enharinado (s/gluten)⁴ con ensalada mixta Yogur² y pan <i>Chickpea stew Berdaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 740 Prot: 26,5 Hidr: 60 Lípidos: 41,7</p>					
<p>28</p> <p>Macarrones con chorizo⁹ Tortilla de patata³ con ensalada de zanahoria Fruta, leche² y pan <i>Macaroni with sausage Potato omelette with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 810 Prot: 22,4 HC: 94,5 Lípidos: 36</p>	<p>29</p> <p>Arroz con pollo Bacalao rebozado^{3,4} con ensalada de remolacha Natillas² y pan <i>Rice with chicken Breaded sole with beet salad Custard and bread</i></p> <p>Kcal: 760 Prot: 27,5 HC: 85,5 Lípido: 33,4</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabacin Cinta de lomo fresca con patatas dado Fruta, leche² y pan <i>Vegetables cream Fresh pork loin with potatoes Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal: 802 Prot: 30,6 HC: 72,4 Lípidos: 41,4</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:

- Lunes 14/09: Filete de redondo con guarnición verduritas.
- Martes 15/09: Emperador a la plancha con ensalada.
- Miércoles 16/09: Raviolis con salsa al gusto (sin gluten).
- Jueves 17/09: Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
- Viernes 18/09: Consomé. Empanadillas de atún (sin gluten).
- Lunes 21/09: Conejo al ajillo con patatas fritas.
- Martes 22/09: Sopa de tapioca. Delicias de bacalao (sin gluten).
- Miércoles 23/09: Ensalada mixta. Canelones de carne (sin gluten).
- Jueves 24/09: Menestra de verdura. Lenguado a la plancha.
- Viernes 25/09: Salmón al horno con puré de patata.
- Lunes 28/09: Ternera al horno con pimientos asados.
- Martes 29/09: Coliflor con bechamel y bacon
- Miércoles 30/09: Revuelto de trigueros con gambas.

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes | |
| 9. Soja y productos a base de soja | |
| 10. Altramuces y productos a base de altramuces | |



COLEGIO "La inmaculada"

GAZPACHO DE SANDÍA

Ingredientes

- 500 gr de sandía, sin pepitas
- 500 gr de tomate
- 1 diente de ajo
- Vinagre
- Agua
- Aceite de de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración

Poner en el vaso de la batidora el ajo pelado, el tomate, la sandía, el vinagre, el aceite y la sal. Triturar muy bien, añadir agua hasta obtener la textura deseada y guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.

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>14 Espirales con tomate^{1,3} Salchichas¹⁴ con jamón york⁹ y ensalada de lechuga Fruta, leche² y pan¹ <i>Spirals with tomato Sausages with ham and lettuce salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 703 Prot: 23,6 Hidr: 68,3 Lípidos: 35,7</p>	<p>15 Sopa de ave con fideos^{1,3} Pechuga de pollo con ensalada de maíz Helado^{2,9} y pan¹ <i>Noodles soup with chicken Chicken breast with corn salad Ice-cream and bread</i></p>	<p>Kcal: 718 Prot: 37,1 Hidr: 65,8 Lípidos: 33</p>	<p>16 Lentejas guisadas⁹ Filete de merluza^{1,4} con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed lentils Breaded hake with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 862 Prot: 43,5 Hidr: 73,2 Lípidos: 40,7</p>	<p>17 Crema de zanahoria Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹ <i>Carrots salad Sajonia chop loin with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 731 Prot: 29 Hidr: 65 Lípidos: 39</p>	<p>18 Judías blancas estofadas⁹ Hamburguesa de pavo⁹ con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹ <i>Stewed white beans Turkey burger with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 712 Prot: 32,4 Hidr: 60,3 Lípidos: 35,1</p>
<p>21 Espaguetis boloñesa^{1,3,9} San Jacobos^{1,2,3} caseros con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹ <i>Spaguetti in bolognese sauce Crumbed ham&cheese with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 725 Prot: 29,4 Hidr: 65,8 Lípidos: 36,7</p>	<p>22 Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche² y pan¹ <i>Vegetable cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 688 Prot: 25,3 Hidr: 58,2 Lípidos: 37,4</p>	<p>23 Lentejas a la riojana⁹ Tortilla de patata³ con tomate aliñado Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed lentils with sausage Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 803 Prot: 29 Hidr: 79 Lípidos: 41</p>	<p>24 Sopa de cocido^{1,3} Filetes rusos de ternera⁹ con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan¹ <i>Noodles soup Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 676 Prot: 28,6 Hidr: 70,5 Lípidos: 29,9</p>	<p>25 Potaje de garbanzos³ Halibut enharinado^{1,4} con ensalada mixta Yogur² y pan¹ <i>Chickpea stew Berdaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 740 Prot: 26,5 Hidr: 60 Lípidos: 41,7</p>
<p>28 Macarrones con chorizo^{1,3,9} Tortilla de patata³ con ensalada de zanahoria Fruta, leche² y pan¹ <i>Macaroni with sausage Potato omelette with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 810 Prot: 22,4 HC: 94,5 Lípidos: 36</p>	<p>29 Arroz con pollo Bacalao rebozado^{3,4} con ensalada de remolacha Natillas² y pan¹ <i>Rice with chicken Breaded sole with beet salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 760 Prot: 27,5 HC: 85,5 Lípidos: 33,4</p>	<p>30 Crema de calabacin Cinta de lomo fresca con patatas dado Fruta, leche² y pan¹ <i>Vegetables cream Fresh pork loin with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 802 Prot: 30,6 HC: 72,4 Lípidos: 41,4</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:

- Lunes 14/09: Filete de redondo con guarnición verduritas.
- Martes 15/09: Emperador a la plancha con ensalada.
- Miércoles 16/09: Raviolis con salsa al gusto
- Jueves 17/09: Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
- Viernes 18/09: Consomé. Empanadillas de atún.
- Lunes 21/09: Conejo al ajillo con patatas fritas.
- Martes 22/09: Sopa de tapioca. Delicias de bacalao.
- Miércoles 23/09: Ensalada mixta. Canelones de carne.
- Jueves 24/09: Menestra de verdura. Lenguado a la plancha.
- Viernes 25/09: Salmón al horno con puré de patata.
- Lunes 28/09: Ternera al horno con pimientos asados.
- Martes 29/09: Coliflor con bechamel y bacon
- Miércoles 30/09: Revuelto de trigueros con gambas.

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"

GAZPACHO DE SANDÍA

Ingredientes

- 500 gr de sandía, sin pepitas
- 500 gr de tomate
- 1 diente de ajo
- Vinagre
- Agua
- Aceite de de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración

Poner en el vaso de la batidora el ajo pelado, el tomate, la sandía, el vinagre, el aceite y la sal. Triturar muy bien, añadir agua hasta obtener la textura deseada y guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.

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>14 Espirales con tomate^{1,3} Salchichas¹⁴ con jamón york⁹ Fruta, leche² y pan¹ <i>Spirals with tomato Sausages with ham Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 703 Prot: 23,6 Hidr: 68,3 Lípidos: 35,7</p>	<p>15 Sopa de ave con fideos^{1,3} Pechuga de pollo con ensalada de maíz Helado^{2,9} y pan¹ <i>Noodles soup with chicken Chicken breast with corn salad Ice-cream and bread</i></p>	<p>Kcal: 718 Prot: 37,1 Hidr: 65,8 Lípidos: 33</p>	<p>16 Arroz con tomate Filete de merluza^{1,4} con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹ <i>Rice in tomato sauce Breaded hake with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 803 Prot: 22,8 Hidr: 97,3 Lípidos: 34,5</p>	<p>17 Crema de zanahoria Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹ <i>Carrots salad Sajonia chop loin with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 731 Prot: 29 Hidr: 65 Lípidos: 39</p>	<p>18 Patatas viuda Hamburguesa de pavo⁹ con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹ <i>Stewed potatoes Turkey burger with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 518 Prot: 23,7 Hidr: 42,2 Lípidos: 27,3</p>
<p>21 Espaguettis boloñesa^{1,3,9} San Jacobos^{1,2,3} caseros con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹ <i>Spaguetti in bolognese sauce Crumbed ham&cheese with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 725 Prot: 29,4 Hidr: 65,8 Lípidos: 36,7</p>	<p>22 Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche² y pan¹ <i>Vegetable cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 688 Prot: 25,3 Hidr: 58,2 Lípidos: 37,4</p>	<p>23 Arroz con tomate Tortilla de patata³ con ensalada de zanahoria Fruta, leche² y pan¹ <i>Rice in tomato sauce Spanish omelette with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 752 Prot: 16,1 Hidr: 97,6 Lípidos: 31,5</p>	<p>24 Sopa de cocido^{1,3} Filetes rusos de ternera⁹ con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan¹ <i>Noodles soup Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 676 Prot: 28,6 Hidr: 70,5 Lípidos: 29,9</p>	<p>25 Patatas viuda Halibut enharinado^{1,4} con ensalada mixta Yogur² y pan¹ <i>Stewed potatoes Berdaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 685 Prot: 26 Hidr: 46,9 Lípidos: 42,9</p>
<p>28 Macarrones con chorizo^{1,3,9} Tortilla de patata³ con ensalada de zanahoria Fruta, leche² y pan¹ <i>Macaroni with sausage Potato omelette with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 810 Prot: 22,4 HC: 94,5 Lípidos: 36</p>	<p>29 Arroz con pollo Bacalao rebozado^{3,4} con ensalada de remolacha Natillas² y pan¹ <i>Rice with chicken Breaded sole with beet salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 760 Prot: 27,5 HC: 85,5 Lípido: 33,4</p>	<p>30 Crema de calabacin Cinta de lomo fresca con patatas dado Fruta, leche² y pan¹ <i>Vegetables cream Fresh pork loin with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 802 Prot: 30,6 HC: 72,4 Lípidos: 41,4</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:

- Lunes 14/09: Filete de redondo con guarnición verduritas.
- Martes 15/09: Emperador a la plancha con ensalada.
- Miércoles 16/09: Raviolis con salsa al gusto
- Jueves 17/09: Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
- Viernes 18/09: Consomé. Empanadillas de atún.
- Lunes 21/09: Conejo al ajillo con patatas fritas.
- Martes 22/09: Sopa de tapioca. Delicias de bacalao.
- Miércoles 23/09: Ensalada mixta. Canelones de carne.
- Jueves 24/09: Menestra de verdura. Lenguado a la plancha.
- Viernes 25/09: Salmón al horno con puré de patata.
- Lunes 28/09: Temera al horno con pimientos asados.
- Martes 29/09: Coliflor con bechamel y bacon
- Miércoles 30/09: Revuelto de trigueros con gambas.

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. Altramucos y productos a base de altramucos | |



COLEGIO "La inmaculada"

GAZPACHO DE SANDÍA

Ingredientes

- 500 gr de sandía, sin pepitas
- 500 gr de tomate
- 1 diente de ajo
- Vinagre
- Agua
- Aceite de de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración

Poner en el vaso de la batidora el ajo pelado, el tomate, la sandía, el vinagre, el aceite y la sal. Triturar muy bien, añadir agua hasta obtener la textura deseada y guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.

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>14 Espirales con tomate Salchichas¹⁴ con jamón york⁹ Fruta, leche² y pan¹ <i>Spirals with tomato Sausages with ham Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 703 Prot: 23,6 Hidr: 68,3 Lípidos: 35,7</p>	<p>15 Sopa de cocido Pechuga de pollo con ensalada de maíz Helado^{2,9} y pan¹ <i>Noodles soup with chicken Chicken breast with corn salad Ice-cream and bread</i></p>	<p>Kcal: 718 Prot: 37,1 Hidr: 65,8 Lípidos: 33</p>	<p>16 Lentejas guisadas⁹ Filete de merluza^{1,4} con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed lentils Breaded hake with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 862 Prot: 43,5 Hidr: 73,2 Lípidos: 40,7</p>	<p>17 Crema de zanahoria Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹ <i>Carrots salad Sajonia chop loin with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 731 Prot: 29 Hidr: 65 Lípidos: 39</p>	<p>18 Judías blancas estofadas⁹ Hamburguesa de pavo⁹ con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹ <i>Stewed white beans Turkey burger with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 712 Prot: 32,4 Hidr: 60,3 Lípidos: 35,1</p>
<p>21 Espaguetis boloñesa⁹ San Jacobos^{1,2} (s/huevo) caseros con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹ <i>Spagueti in bolognese sauce Crumbed ham&cheese with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 725 Prot: 29,4 Hidr: 65,8 Lípidos: 36,7</p>	<p>22 Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche² y pan¹ <i>Vegetable cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 688 Prot: 25,3 Hidr: 58,2 Lípidos: 37,4</p>	<p>23 Lentejas a la riojana⁹ Filete de pavo con tomate aliñado Fruta, leche² y pan¹ <i>Stewed lentils with sausage Turkey fillet with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 694 Prot: 46,3 Hidr: 61,3 Lípidos: 26,2</p>	<p>24 Sopa de cocido Filetes rusos de ternera⁹ con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan¹ <i>Noodles soup Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 676 Prot: 28,6 Hidr: 70,5 Lípidos: 29,9</p>	<p>25 Potaje de garbanzos Halibut enharinado^{1,4} con ensalada mixta Yogur² y pan¹ <i>Chickpeas stew Berdaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 740 Prot: 26,5 Hidr: 60 Lípidos: 41,7</p>
<p>28 Macarrones con chorizo⁹ Filete de pollo con ensalada de zanahoria Fruta, leche² y pan¹ <i>Macaroni with sausage Chicken fillet with carrot salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 802 Prot: 46,3 HC: 80,6 Lípidos: 31,5</p>	<p>29 Arroz con pollo Bacalao al horno⁴ con ensalada de remolacha Natillas² y pan¹ <i>Rice with chicken Baked sole with beet salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 760 Prot: 27,5 HC: 85,5 Lípidos: 33,4</p>	<p>30 Crema de calabacin Cinta de lomo fresca con patatas dado Fruta, leche² y pan¹ <i>Vegetables cream Fresh pork loin with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 802 Prot: 30,6 HC: 72,4 Lípidos: 41,4</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:

- Lunes 14/09: Filete de redondo con guarnición verduritas.
- Martes 15/09: Emperador a la plancha con ensalada.
- Miércoles 16/09: Raviolis con salsa al gusto (s/huevo).
- Jueves 17/09: Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
- Viernes 18/09: Consomé. Empanadillas de atún (s/huevo).
- Lunes 21/09: Conejo al ajillo con patatas fritas.
- Martes 22/09: Sopa de tapioca. Delicias de bacalao (s/huevo).
- Miércoles 23/09: Ensalada mixta. Canelones de carne (s/huevo).
- Jueves 24/09: Menestra de verdura. Lenguado a la plancha.
- Viernes 25/09: Salmón al horno con puré de patata.
- Lunes 28/09: Ternera al horno con pimientos asados.
- Martes 29/09: Coliflor con bechamel y bacon
- Miércoles 30/09: Boquerones fritos con guarnición de berenjena.

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. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes | |
| 9. Soja y productos a base de soja | |
| 10. Altramuces y productos a base de altramuces | |



COLEGIO "La inmaculada"

GAZPACHO DE SANDÍA

Ingredientes

- 500 gr de sandía, sin pepitas
- 500 gr de tomate
- 1 diente de ajo
- Vinagre
- Agua
- Aceite de de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración

Poner en el vaso de la batidora el ajo pelado, el tomate, la sandía, el vinagre, el aceite y la sal. Triturar muy bien, añadir agua hasta obtener la textura deseada y guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.

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