



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
						<p><b>9</b></p> <p>Lentejas caseras<sup>9</sup> (chorizo, patata, verduras) Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Homemade lentils Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 803 <b>Prot:</b> 29 <b>Hidr:</b> 79 <b>Lípidos:</b> 41</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabacín Muslitos de pollo en salsa con zanahorias Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Zucchini cream Roasted chicken in sauce with carrots Yoghurt and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 664 <b>Prot:</b> 25,8 <b>Hidr:</b> 46,3 <b>Lípidos:</b> 40,4</p>		
<p><b>13</b></p> <p>Espirales con tomate<sup>1,3</sup> Salchichas<sup>14</sup> con jamón york<sup>9</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Spirals in tomato sauce Sausages with ham Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 703 <b>Prot:</b> 23,6 <b>Hidr:</b> 68,3 <b>Lípidos:</b> 35,7</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo con tomate natural Helado<sup>2,9</sup> y pan<sup>1</sup> Carrot cream Chicken breast with natural tomato Ice-cream and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 615 <b>Prot:</b> 25,2 <b>Hidr:</b> 57,1 <b>Lípidos:</b> 30,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>Potaje de garbanzos<sup>3,4</sup> Lenguado rebozado<sup>1,3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Chickpeas stew Breaded sole with mixed salad Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 862 <b>Prot:</b> 43,5 <b>Hidr:</b> 73,2 <b>Lípidos:</b> 40,7</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de ave con fideos<sup>1,3</sup> Cinta de lomo fresca con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Noodles soup with chicken Fresh pork loin with chips Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 687 <b>Prot:</b> 30,8 <b>Hidr:</b> 63,1 <b>Lípidos:</b> 33,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías blancas estofadas<sup>9</sup> Tortilla francesa con ensalada de aceitunas<sup>3</sup> Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed white beans Turkey burger with olives salad Yoghurt and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 712 <b>Prot:</b> 32,4 <b>Hidr:</b> 60,3 <b>Lípidos:</b> 35,1</p>					
<p><b>20</b></p> <p>Espaguettis boloñesa<sup>1,3,9</sup> San Jacobo<sup>1,2,3,9</sup> casero con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Spaguetti in bolognese sauce Crumbed ham&amp;cheese with chips Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 725 <b>Prot:</b> 29,4 <b>Hidr:</b> 65,8 <b>Lípidos:</b> 36,7</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la riojana<sup>9</sup> Tortilla de patata<sup>3</sup> con tomate aliñado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed lentils with sausage Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 803 <b>Prot:</b> 29 <b>Hidr:</b> 79 <b>Lípidos:</b> 41</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Vegetables cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 688 <b>Prot:</b> 25,3 <b>Hidr:</b> 58,2 <b>Lípidos:</b> 37,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>Patatas a la marinera<sup>4,5,6</sup> Filetes rusos de ternera<sup>9</sup> con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed potatoes with fish Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 676 <b>Prot:</b> 28,6 <b>Hidr:</b> 70,5 <b>Lípidos:</b> 29,9</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de picadillo<sup>3</sup> Halibut enharinado<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Noodles soup with chicken Breaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 740 <b>Prot:</b> 26,5 <b>Hidr:</b> 60 <b>Lípidos:</b> 41,7</p>					
<p><b>27</b></p> <p>Crema de calabaza Lomo de sajonia con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Pumpkin cream Sajonia chop with carrot salad Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 477 <b>Prot:</b> 7,3 <b>HC:</b> 53,8 <b>Lípidos:</b> 24</p>	<p><b>28</b></p> <p>Paella mixta<sup>4,5,6</sup> Albóndigas de pavo<sup>1,3,14</sup> con verduritas Natillas<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Soup with chicken Turkey meatballs with vegetables Custard and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 837 <b>Prot:</b> 32,5 <b>HC:</b> 99,3 <b>Lípidos:</b> 33,4</p>	<p><b>29</b></p> <p>Judías pintas guisadas<sup>9</sup> Tortilla española con ensalada<sup>3</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed pinto beans Spanish omelette with salad Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 743 <b>Prot:</b> 29,1 <b>HC:</b> 69,2 <b>Lípidos:</b> 34</p>	<p><b>30</b></p> <p>Macarrones con jamón<sup>1,3,9</sup> Merluza en su jugo con patata parisine<sup>4</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Macaroni with ham Cod in sauce with potatoes Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 709 <b>Prot:</b> 26,9 <b>HC:</b> 91,4 <b>Lípidos:</b> 24,4</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:

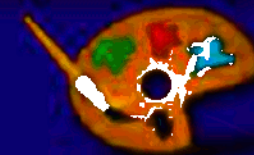
- Jueves 09/09: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.
- Viernes 10/09: Crema de espinacas. Nuggets de pollo caseros.
- Lunes 13/09: Filete de redondo con guarnición verduras.
- Martes 14/09: Emperador a la plancha con ensalada.
- Miércoles 15/09: Raviolis con salsa al gusto
- Jueves 16/09: Ensalada de 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: Costillas a la barbacoa con puré de patata.
- Lunes 27/09: Ternera al horno con pimientos asados.
- Martes 28/09: Merluza cocida con mayonesa.
- Miércoles 29/09: Lomo en salsa de naranja con parrillada de verduras.
- Jueves 30/09: Huevos rellenos con atún con ensalada griega.

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"



## 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](mailto:alyes@alyes.es)





Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
						<p><b>9</b> Lentejas caseras<sup>9</sup> (chorizo, patata, verduras) Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Homemade lentils Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 803 Prot: 29 Hidr: 79 Lípidos: 41</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín Muslitos de pollo en salsa con zanahorias Yogur<sup>2</sup> y pan Zucchini cream Roasted chicken in sauce with carrots Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 664 Prot: 25,8 Hidr: 46,3 Lípidos: 40,4</p>
<p><b>13</b> Espirales con tomate Salchichas<sup>14</sup> con jamón york<sup>9</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Spirals in tomato sauce Sausages with ham Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 703 Prot: 23,6 Hidr: 68,3 Lípidos: 35,7</p>	<p><b>14</b> Crema de zanahoria Pechuga de pollo con tomate natural Helado<sup>2,9</sup> y pan Carrot cream Chicken breast with natural tomato Ice-cream and bread</p>	<p>Kcal: 615 Prot: 25,2 Hidr: 57,1 Lípidos: 30,3</p>	<p><b>15</b> Potaje de garbanzos<sup>3,4</sup> Lenguado rebozado (s/gluten)<sup>3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Chickpeas stew Breaded sole with mixed salad Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 862 Prot: 43,5 Hidr: 73,2 Lípidos: 40,7</p>	<p><b>16</b> Sopa de ave con fideos Cinta de lomo fresca con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Noodles soup with chicken Fresh pork loin with chips Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 687 Prot: 30,8 Hidr: 63,1 Lípidos: 33,1</p>	<p><b>17</b> Judías blancas estofadas<sup>9</sup> Tortilla francesa con ensalada de aceitunas<sup>3</sup> Yogur<sup>2</sup> y pan Stewed white beans Turkey burger with olives salad Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 712 Prot: 32,4 Hidr: 60,3 Lípidos: 35,1</p>
<p><b>20</b> Espaguettis boloñesa<sup>9</sup> San Jacobo<sup>2,3,9</sup> casero (s/gluten) con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Spaguetti in bolognese sauce Crumbed ham&amp;cheese with chips Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 725 Prot: 29,4 Hidr: 65,8 Lípidos: 36,7</p>	<p><b>21</b> Lentejas a la riojana<sup>9</sup> Tortilla de patata<sup>3</sup> con tomate aliñado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Stewed lentils with sausage Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 803 Prot: 29 Hidr: 79 Lípidos: 41</p>	<p><b>22</b> Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Vegetables cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 688 Prot: 25,3 Hidr: 58,2 Lípidos: 37,4</p>	<p><b>23</b> Patatas a la marinera<sup>4,5,6</sup> Filetes rusos de ternera<sup>9</sup> con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Stewed potatoes with fish Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 676 Prot: 28,6 Hidr: 70,5 Lípidos: 29,9</p>	<p><b>24</b> Sopa de picadillo<sup>3</sup> Halibut enharinado (s/gluten)<sup>4</sup> con ensalada mixta Yogur<sup>2</sup> y pan Noodles soup with chicken Breaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 740 Prot: 26,5 Hidr: 60 Lípidos: 41,7</p>
<p><b>27</b> Crema de calabaza Lomo de sajonia con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Pumpkin cream Sajonia chop with carrot salad Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 477 Prot: 7,3 HC: 53,8 Lípidos: 24</p>	<p><b>28</b> Paella mixta<sup>4,5,6</sup> Albóndigas de pavo (s/gluten)<sup>3,14</sup> con verduritas Natillas<sup>2</sup> y pan Soup with chicken Turkey meatballs with vegetables Custard and bread</p>	<p>Kcal: 837 Prot: 32,5 HC: 99,3 Lípidos: 33,4</p>	<p><b>29</b> Judías pintas guisadas<sup>9</sup> Tortilla española con ensalada<sup>3</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with salad Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 743 Prot: 29,1 HC: 69,2 Lípidos: 34</p>	<p><b>30</b> Macarrones con jamón (s/gluten)<sup>9</sup> Merluza en su jugo con patata parisine<sup>4</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan Macaroni with ham Cod in sauce with potatoes Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 709 Prot: 26,9 HC: 91,4 Lípidos: 24,4</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:

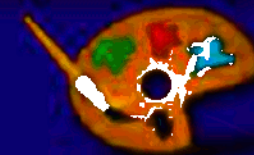
- Jueves 09/09: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.
- Viernes 10/09: Crema de espinacas. Nuggets de pollo caseros (s/gluten).
- Lunes 13/09: Filete de redondo con guarnición verduras.
- Martes 14/09: Emperador a la plancha con ensalada.
- Miércoles 15/09: Raviolis con salsa al gusto (s/gluten).
- Jueves 16/09: Ensalada de arroz. Gallo a la plancha.
- Viernes 17/09: Consomé. Empanadillas de atún (s/gluten).
- 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 (s/gluten).
- Jueves 23/09: Menestra de verdura. Lenguado a la plancha.
- Viernes 24/09: Costillas a la barbacoa con puré de patata.
- Lunes 27/09: Ternera al horno con pimientos asados.
- Martes 28/09: Merluza cocida con mayonesa.
- Miércoles 29/09: Lomo en salsa de naranja con parrillada de verduras.
- Jueves 30/09: Huevos rellenos con atún con ensalada griega.

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"



## 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>9</b> Lentejas caseras<sup>9</sup> (chorizo, patata, verduras) Tortilla española<sup>3</sup> con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Homemade lentils Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 803 Prot: 29 Hidr: 79 Lípidos: 41</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín Muslitos de pollo en salsa con zanahorias Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Zucchini cream Roasted chicken in sauce with carrots Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 664 Prot: 25,8 Hidr: 46,3 Lípidos: 40,4</p>
<p><b>13</b> Espirales con tomate<sup>1,3</sup> Salchichas<sup>14</sup> con jamón york<sup>9</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Spirals in tomato sauce Sausages with ham Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 703 Prot: 23,6 Hidr: 68,3 Lípidos: 35,7</p>	<p><b>14</b> Crema de zanahoria Pechuga de pollo con tomate natural Helado<sup>2,9</sup> y pan<sup>1</sup> Carrot cream Chicken breast with natural tomato Ice-cream and bread</p>	<p>Kcal: 615 Prot: 25,2 Hidr: 57,1 Lípidos: 30,3</p>	<p><b>15</b> Potaje de garbanzos<sup>3,4</sup> Lenguado rebozado<sup>1,3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Chickpeas stew Breaded sole with mixed salad Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 862 Prot: 43,5 Hidr: 73,2 Lípidos: 40,7</p>	<p><b>16</b> Sopa de ave con fideos<sup>1,3</sup> Cinta de lomo fresca con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Noodles soup with chicken Fresh pork loin with chips Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 687 Prot: 30,8 Hidr: 63,1 Lípidos: 33,1</p>	<p><b>17</b> Judías blancas estofadas<sup>9</sup> Tortilla francesa con ensalada de aceitunas<sup>3</sup> Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed white beans Turkey burger with olives salad Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 712 Prot: 32,4 Hidr: 60,3 Lípidos: 35,1</p>
<p><b>20</b> Espaguettis boloñesa<sup>1,3,9</sup> San Jacobo<sup>1,2,3,9</sup> casero con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Spaguetti in bolognese sauce Crumbed ham&amp;cheese with chips Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 725 Prot: 29,4 Hidr: 65,8 Lípidos: 36,7</p>	<p><b>21</b> Lentejas a la riojana<sup>9</sup> Tortilla de patata<sup>3</sup> con tomate aliñado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed lentils with sausage Spanish omelette with tomato Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 803 Prot: 29 Hidr: 79 Lípidos: 41</p>	<p><b>22</b> Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Vegetables cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 688 Prot: 25,3 Hidr: 58,2 Lípidos: 37,4</p>	<p><b>23</b> Patatas a la marinera<sup>4,5,6</sup> Filetes rusos de ternera<sup>9</sup> con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed potatoes with fish Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 676 Prot: 28,6 Hidr: 70,5 Lípidos: 29,9</p>	<p><b>24</b> Sopa de picadillo<sup>3</sup> Halibut enharinado<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Noodles soup with chicken Breaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 740 Prot: 26,5 Hidr: 60 Lípidos: 41,7</p>
<p><b>27</b> Crema de calabaza Lomo de sajonia con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Pumpkin cream Sajonia chop with carrot salad Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 477 Prot: 7,3 HC: 53,8 Lípidos: 24</p>	<p><b>28</b> Paella mixta<sup>4,5,6</sup> Albóndigas de pavo<sup>1,3,14</sup> con verduritas Natillas<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Soup with chicken Turkey meatballs with vegetables Custard and bread</p>	<p>Kcal: 837 Prot: 32,5 HC: 99,3 Lípidos: 33,4</p>	<p><b>29</b> Judías pintas guisadas<sup>9</sup> Tortilla española con ensalada<sup>3</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed pinto beans Spanish omelette with salad Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 743 Prot: 29,1 HC: 69,2 Lípidos: 34</p>	<p><b>30</b> Macarrones con jamón<sup>1,3,9</sup> Merluza en su jugo con patata parisine<sup>4</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Macaroni with ham Cod in sauce with potatoes Fruit, milk and bread</p>	<p>Kcal: 709 Prot: 26,9 HC: 91,4 Lípidos: 24,4</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:

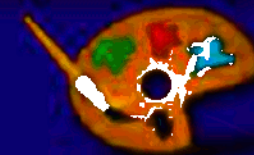
Jueves 09/09: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.  
Viernes 10/09: Crema de espinacas. Nuggets de pollo caseros.  
Lunes 13/09: Filete de redondo con guarnición verduras.  
Martes 14/09: Emperador a la plancha con ensalada.  
Miércoles 15/09: Raviolis con salsa al gusto  
Jueves 16/09: Ensalada de 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: Costillas a la barbacoa con puré de patata.  
Lunes 27/09: Ternera al horno con pimientos asados.  
Martes 28/09: Merluza cocida con mayonesa.  
Miércoles 29/09: Lomo en salsa de naranja con parrillada de verduras.  
Jueves 30/09: Huevos rellenos con atún con ensalada griega.

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"



## 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>9</b></p> <p>Lentejas caseras<sup>9</sup> (chorizo, patata, verduras) Cinta de lomo con tomate Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Homemade lentils Pork loin fillet with tomato Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 743 <b>Prot:</b> 29,1 <b>Hidr:</b> 69,2 <b>Lípidos:</b> 34</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabacín Muslitos de pollo en salsa con zanahorias Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Zucchini cream Roasted chicken in sauce with carrots Yoghurt and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 664 <b>Prot:</b> 25,8 <b>Hidr:</b> 46,3 <b>Lípidos:</b> 40,4</p>		
<p><b>13</b></p> <p>Espirales con tomate Salchichas<sup>14</sup> con jamón york<sup>9</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Spirals in tomato sauce Sausages with ham Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 703 <b>Prot:</b> 23,6 <b>Hidr:</b> 68,3 <b>Lípidos:</b> 35,7</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo con tomate natural Helado<sup>2,9</sup> y pan<sup>1</sup> Carrot cream Chicken breast with natural tomato Ice-cream and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 615 <b>Prot:</b> 25,2 <b>Hidr:</b> 57,1 <b>Lípidos:</b> 30,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>Potaje de garbanzos<sup>4</sup> Lenguado rebozado (s/hvo)<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Chickpeas stew Breaded sole with mixed salad Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 862 <b>Prot:</b> 43,5 <b>Hidr:</b> 73,2 <b>Lípidos:</b> 40,7</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo fresca con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Noodles soup with chicken Fresh pork loin with chips Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 687 <b>Prot:</b> 30,8 <b>Hidr:</b> 63,1 <b>Lípidos:</b> 33,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías blancas estofadas<sup>9</sup> Filete de ternera con ensalada de aceitunas Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed white beans Veal meat fillet with olives salad Yoghurt and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 709 <b>Prot:</b> 26,9 <b>Hidr:</b> 91,4 <b>Lípidos:</b> 24,4</p>					
<p><b>20</b></p> <p>Espaguettis boloñesa<sup>9</sup> San Jacobo (s/hvo)<sup>1,9</sup> casero con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Spaguetti in bolognese sauce Crumbed ham&amp;cheese with chips Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 725 <b>Prot:</b> 29,4 <b>Hidr:</b> 65,8 <b>Lípidos:</b> 36,7</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la riojana<sup>9</sup> Cinta de lomo con tomate aliñado Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed lentils with sausage Pork loin fillet with tomato Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 793 <b>Prot:</b> 37,4 <b>Hidr:</b> 63 <b>Lípidos:</b> 40,1</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Vegetables cream Chicken in sauce with rice Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 688 <b>Prot:</b> 25,3 <b>Hidr:</b> 58,2 <b>Lípidos:</b> 37,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>Patatas a la marinera<sup>4,5,6</sup> Filetes rusos de ternera<sup>9</sup> con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed potatoes with fish Crumbed veal steak with corn salad Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 676 <b>Prot:</b> 28,6 <b>Hidr:</b> 70,5 <b>Lípidos:</b> 29,9</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de picadillo Halibut enharinado<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Noodles soup with chicken Breaded sole with mixed salad Yoghurt and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 740 <b>Prot:</b> 26,5 <b>Hidr:</b> 60 <b>Lípidos:</b> 41,7</p>					
<p><b>27</b></p> <p>Crema de calabaza Lomo de sajonia con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Pumpkin cream Sajonia chop with carrot salad Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 477 <b>Prot:</b> 7,3 <b>HC:</b> 53,8 <b>Lípidos:</b> 24</p>	<p><b>28</b></p> <p>Paella mixta<sup>4,5,6</sup> Albóndigas de pavo (s/hvo)<sup>1,14</sup> con verduritas Natillas<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Soup with chicken Turkey meatballs with vegetables Custard and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 837 <b>Prot:</b> 32,5 <b>HC:</b> 99,3 <b>Lípidos:</b> 33,4</p>	<p><b>29</b></p> <p>Judías pintas guisadas<sup>9</sup> Filete de pollo con ensalada Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Stewed pinto beans Chicken fillet with salad Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 685 <b>Prot:</b> 36,7 <b>HC:</b> 63,7 <b>Lípidos:</b> 26,8</p>	<p><b>30</b></p> <p>Macarrones con jamón<sup>9</sup> Merluza en su jugo con patata parisine<sup>4</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> Macaroni with ham Cod in sauce with potatoes Fruit, milk and bread</p> <p><b>Kcal:</b> 709 <b>Prot:</b> 26,9 <b>HC:</b> 91,4 <b>Lípidos:</b> 24,4</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:

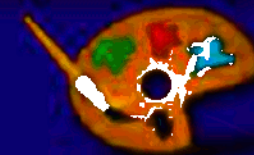
- Jueves 09/09: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.
- Viernes 10/09: Crema de espinacas. Nuggets de pollo caseros (s/hvo).
- Lunes 13/09: Filete de redondo con guarnición verduras.
- Martes 14/09: Emperador a la plancha con ensalada.
- Miércoles 15/09: Raviolis con salsa al gusto (s/hvo).
- Jueves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

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"



## 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>9</b> Arroz con tomate Tortilla española<sup>3</sup> con lechuga Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Spanish omelette with lettuce</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 758 Prot: 16,2 Hidr: 97,7 Lípidos: 32,1</p>	<p><b>10</b> Crema de calabacín Muslitos de pollo en salsa con zanahorias Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Zuchinni cream</i> <i>Roasted chicken in sauce with carrots</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 664 Prot: 25,8 Hidr: 46,3 Lípidos: 40,4</p>
<p><b>13</b> Espirales con tomate<sup>1,3</sup> Salchichas<sup>14</sup> con jamón york<sup>9</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Spirals in tomato sauce</i> <i>Sausages with ham</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 703 Prot: 23,6 Hidr: 68,3 Lípidos: 35,7</p>	<p><b>14</b> Crema de zanahoria Pechuga de pollo con tomate natural Helado<sup>2,9</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Carrot cream</i> <i>Chicken breast with natural tomato</i> <i>Ice-cream and bread</i></p>	<p>Kcal: 615 Prot: 25,2 Hidr: 57,1 Lípidos: 30,3</p>	<p><b>15</b> Patatas viuda Lenguado rebozado<sup>1,3,4</sup> con ensalada mixta Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed potatoes</i> <i>Breaded sole with mixed salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 603 Prot: 22,4 Hidr: 60,5 Lípidos: 28,6</p>	<p><b>16</b> Sopa de ave con fideos<sup>1,3</sup> Cinta de lomo fresca con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Noodles soup with chicken</i> <i>Fresh pork loin with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 687 Prot: 30,8 Hidr: 63,1 Lípidos: 33,1</p>	<p><b>17</b> Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada de aceitunas<sup>3</sup> Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Turkey burger with olives salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 767 Prot: 20,9 Hidr: 84,1 Lípidos: 37,8</p>
<p><b>20</b> Espaguettis boloñesa<sup>1,3,9</sup> San Jacobo<sup>1,2,3,9</sup> casero con patatas fritas Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Spaguetti in bolognese sauce</i> <i>Crumbed ham&amp;cheese with chips</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 725 Prot: 29,4 Hidr: 65,8 Lípidos: 36,7</p>	<p><b>21</b> Arroz con tomate Tortilla de patata<sup>3</sup> con lechuga 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>Kcal: 758 Prot: 16,2 Hidr: 97,7 Lípidos: 32,1</p>	<p><b>22</b> Crema de verduras Pollo en salsa con arroz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Vegetables cream</i> <i>Chicken in sauce with rice</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 688 Prot: 25,3 Hidr: 58,2 Lípidos: 37,4</p>	<p><b>23</b> Patatas a la marinera<sup>4,5,6</sup> Filetes rusos de ternera<sup>9</sup> con ensalada de maíz Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Stewed potatoes with fish</i> <i>Crumbed veal steak with corn salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 676 Prot: 28,6 Hidr: 70,5 Lípidos: 29,9</p>	<p><b>24</b> Sopa de picadillo<sup>3</sup> Halibut enharinado<sup>1,4</sup> con ensalada mixta Yogur<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Noodles soup with chicken</i> <i>Breaded sole with mixed salad</i> <i>Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 740 Prot: 26,5 Hidr: 60 Lípidos: 41,7</p>
<p><b>27</b> Crema de calabaza Lomo de sajonia con ensalada de zanahoria Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Pumpkin cream</i> <i>Sajonia chop with carrot salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 477 Prot: 7,3 HC: 53,8 Lípidos: 24</p>	<p><b>28</b> Paella mixta<sup>4,5,6</sup> Albóndigas de pavo<sup>1,3,14</sup> con verduritas Natillas<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Soup with chicken</i> <i>Turkey meatballs with vegetables</i> <i>Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 837 Prot: 32,5 HC: 99,3 Lípidos: 33,4</p>	<p><b>29</b> Sopa fideos<sup>1,3</sup> Tortilla española con ensalada<sup>3</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Noodles soup</i> <i>Spanish omelette with salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 592 Prot: 20,9 HC: 67,5 Lípidos: 24,8</p>	<p><b>30</b> Macarrones con jamón<sup>1,3,9</sup> Merluza en su jugo con patata parisine<sup>4</sup> Fruta, leche<sup>2</sup> y pan<sup>1</sup> <i>Macaroni with ham</i> <i>Cod in sauce with potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 709 Prot: 26,9 HC: 91,4 Lípidos: 24,4</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:

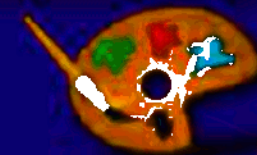
Jueves 09/09: Tomate aliñado. Escalopines en salsa.  
Viernes 10/09: Crema de espinacas. Nuggets de pollo caseros.  
Lunes 13/09: Filete de redondo con guarnición verduras.  
Martes 14/09: Emperador a la plancha con ensalada.  
Miércoles 15/09: Raviolis con salsa al gusto  
Jueves 16/09: Ensalada de 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 (s/guisantes). Lenguado a la plancha.  
Viernes 24/09: Costillas a la barbacoa con puré de patata.  
Lunes 27/09: Ternera al horno con pimientos asados.  
Martes 28/09: Merluza cocida con mayonesa.  
Miércoles 29/09: Lomo en salsa de naranja con parrillada de verduras.  
Jueves 30/09: Huevos rellenos con atún con ensalada griega.

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"



## 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