



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
		<p>1 Crema de verduras Lacón a la gallega⁹ con ensalada Melocotón en almíbar y pan¹</p> <p><i>Vegetables cream Smoked ham with salad Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 790 Prot: 32,3 HC: 68,3 Lípidos: 41,9</p>	<p>2 Espirales con tomate y queso^{1,2,3} Lenguado al horno⁴ con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Spirals with tomato and cheese Sole fillet with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 857 Prot: 33,7 HC: 87,1 Lípidos: 39,7</p>	<p>3 Sopa de ave con fideos^{1,3} Filetes rusos de pavo^{1,3,14} con patatas Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Noodles soup with chicken Crumbed turkey steak with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 757 Prot: 35,2 HC: 71,4 Lípidos: 35</p>	<p>4 Potaje de garbanzos (c/verduras) Tortilla de patata³ con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹</p> <p><i>Stewed chickpeas with vegetables Potato omelette with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6</p>
<p>7 Lentejas caseras⁹ San jacob^{1,2,9} con tomate aliñado Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Crumbed ham and cheese with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 914 Prot: 39,2 HC: 74,1 Lípidos: 47,8</p>	<p>8 Patatas con costillas Tortilla francesa³ con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed potatoes with ribs Omelette with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 846 Prot: 35,9 HC: 48,7 Lípidos: 55,3</p>	<p>9 Sopa de picadillo^{1,3,9} Albóndigas caseras^{1,3,14} con patatas dado Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Noodles soup with ham and chicken Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 780 Prot: 29,4 HC: 72,1 Lípidos: 40</p>	<p>10 Crema de puerros Jamoncitos de pollo con ensalada de remolacha Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Leek cream Chicken thighs with beet salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 814 Prot: 25,4 HC: 74,1 Lípidos: 41,7</p>	<p>11 Espaguetis con atún^{1,3,4} Merluza a la andaluza^{1,4} con zanahoria Yogur² y pan¹</p> <p><i>Spaguetts with tuna Breaded hake with carrot Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 834 Prot: 33,2 HC: 84,5 Lípidos: 39</p>
<p>14 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Zucchini cream Fresh pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 699 Prot: 34,9 HC: 49,3 Lípidos: 37,1</p>	<p>15 Arroz con tomate Bacalao rebozado^{1,3,4} ensalada de atún Natillas² y pan¹</p> <p><i>Tomato rice Breaded cod with tuna salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 816 Prot: 26,9 HC: 93,1 Lípidos: 35,5</p>	<p>16 Judías blancas estofadas Croquetas de jamón y rabas de calamar con lechuga^{1,2,3,4,5,6,9} Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed white beans Ham croquettes and squids with lettuce Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 752 Prot: 26,8 HC: 62,4 Lípidos: 42</p>	<p>17 Sopa de cocido^{1,3} Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed soup Breast chicken with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 753 Prot: 36,3 HC: 63,5 Lípidos: 38,3</p>	<p>18 Lentejas caseras⁹ Tortilla española³ con tomate natural aliñado Yogur² y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6</p>
<p>21 Fideúa mixta^{1,3,4,5,6} Salchichas¹⁴ con jamón⁹ y ensalada variada Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Noodles with meat and seafood Sausages with ham and varied salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 979 Prot: 30,5 HC: 89,2 Lípidos: 54,2</p>	<p>22 Crema de calabaza Muslitos de pollo en salsa con arroz blanco Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Pumpkin cream Chicken thighs in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 627 Prot: 28,4 HC: 56,6 Lípidos: 29,8</p>	<p>23 Patatas a la riojana⁹ Tortilla de francesa³ con ensalada Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed potatoes with sausages French omelette with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5</p>	<p>24 Potaje de garbanzos Lomo adobado con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Chickpeas with egg, fish and spinachs Pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5</p>	<p>25 Coditos con queso^{1,2,3} Lenguado en su jugo⁴ con zanahoria baby Yogur² y pan¹</p> <p><i>Pasta with cheese Sole in juice with carrot Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39</p>
<p>28 Lentejas a la burgalesa⁹ Tortilla de patata³ con calabacín Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Spanish omelette with zucchini Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 897 Prot: 41,1 HC: 63,9 Lípidos: 49,9</p>	<p>29 Sopa de ave con fideos^{1,3} Hamburguesa de ternera⁹ con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Noodles soup with chicken Beef burger with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 609 Prot: 28,8 HC: 63,5 Lípidos: 25,1</p>	<p>30 Crema de verduras naturales Merluza rebozada^{1,3,4} con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹</p> <p><i>Vegetables cream Breaded hake with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39</p>	<p>31 Empedrado de pintas⁹ Chuleta de sajonia con lechuga y tomate Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed red beans Sajonia chop with lettuce and tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 878 Prot: 41,4 HC: 79,8 Lípidos: 39</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:

- Martes 01/03: Consomé. Huevos al plato
- Miércoles 02/03: Berenjena rellena de carne.
- Jueves 03/03: Emperador a la plancha con zanahoria baby.
- Viernes 04/03: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.
- Lunes 07/03: Gallo a la plancha con espárragos trigueros.
- Martes 08/03: Escalopines en salsa con champiñones.
- Miércoles 09/03: Coliflor al horno con bechamel y bacon.
- Jueves 10/03: Ensalada campera. Salmón al horno.
- Viernes 11/03: Revuelto de gulas con gambas.
- Lunes 14/03: Rape en salsa con verduras.
- Martes 15/03: Pisto de verduras. Chuletas de cordero.
- Miércoles 16/03: Huevos revueltos con tomate.
- Jueves 17/03: Crema de espárragos. Pescadilla al limón.
- Viernes 18/03: Ensalada variada. Pizza al gusto.
- Lunes 21/03: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
- Martes 22/03: Conejo al horno con patatas.
- Miércoles 23/03: Mero en salsa con guisantes.
- Jueves 24/03: Pollo a la naranja con cous cous.
- Viernes 25/03: Fajitas de atún y verduras.
- Lunes 28/03: Pavo asado con parrillada de verduras.
- Martes 29/03: Boquerones fritos con ensalada al gusto.
- Miércoles 30/03: Ternera asada con puré de patata.
- Jueves 31/03: Nuggets de pollo casero con arroz.

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 de sésamo | 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

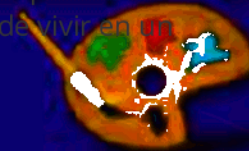


International Day of Forests

El **Día Internacional de los Bosques** se celebra el 21 de marzo de cada año y su principal objetivo, es crear conciencia en el hombre de la importancia de cuidar y preservar todas las áreas forestales del planeta y con ello la supervivencia de todas las especies.

La fecha se eligió porque el 21 de marzo coincide con la entrada de la primavera en el hemisferio boreal y con la del otoño en el austral.

Sí quieres celebrar el Día Internacional de los Bosques, aprovecha esta fecha para que empieces a pensar en verde. En otras palabras, aprender a cuidar, valorar y proteger los bosques es un esfuerzo y una decisión que debes asumir con responsabilidad, para que tengas la posibilidad de vivir en un mundo más sano y mucho más sostenible.



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>1 Crema de verduras Lacón a la gallega⁹ con ensalada Melocotón en almíbar y pan</p> <p><i>Vegetables cream Smoked ham with salad Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 790 Prot: 32,3 HC: 68,3 Lípidos: 41,9</p>	<p>2 Pasta con tomate y queso² Lenguado al horno⁴ con ensalada mixta Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Pasta with tomato and cheese Sole fillet with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 857 Prot: 33,7 HC: 87,1 Lípidos: 39,7</p>	<p>3 Sopa de ave con fideos Filetes rusos de pavo^{1,3,14} con patatas Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Noodles soup with chicken Crumbed turkey steak with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 757 Prot: 35,2 HC: 71,4 Lípidos: 35</p>	<p>4 Potaje de garbanzos (c/verduras) Tortilla de patata³ con ensalada de aceitunas Yogur² y pan</p> <p><i>Stewed chickpeas with vegetables Potato omelette with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6</p>
<p>7 Lentejas caseras⁹ San jacob^{2,9} con tomate aliñado Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Homemade lentils Crumbed ham and cheese with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 914 Prot: 39,2 HC: 74,1 Lípidos: 47,8</p>	<p>8 Patatas con costillas Tortilla francesa³ con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Stewed potatoes with ribs Omelette with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 846 Prot: 35,9 HC: 48,7 Lípidos: 55,3</p>	<p>9 Sopa de picadillo⁹ Albóndigas caseras^{1,3,14} con patatas dado Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Noodles soup with ham and chicken Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 780 Prot: 29,4 HC: 72,1 Lípidos: 40</p>	<p>10 Crema de puerros Jamoncitos de pollo con ensalada de remolacha Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Leek cream Chicken thighs with beet salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 814 Prot: 25,4 HC: 74,1 Lípidos: 41,7</p>	<p>11 Espaguetis con atún⁴ Merluza a la andaluza⁴ con zanahoria Yogur² y pan</p> <p><i>Spaguetts with tuna Breaded hake with carrot Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 834 Prot: 33,2 HC: 84,5 Lípidos: 39</p>
<p>14 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca con ensalada mixta Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Zucchini cream Fresh pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 699 Prot: 34,9 HC: 49,3 Lípidos: 37,1</p>	<p>15 Arroz con tomate Bacalao rebozado^{3,4} con ensalada de atún Natillas² y pan</p> <p><i>Tomato rice Breaded cod with tuna salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 816 Prot: 26,9 HC: 93,1 Lípidos: 35,5</p>	<p>16 Judías blancas estofadas Calamares con ensalada de lechuga^{3,4,5,6} Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Stewed white beans Squids with lettuce salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 752 Prot: 26,8 HC: 62,4 Lípidos: 42</p>	<p>17 Sopa de cocido Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Stewed soup Breast chicken with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 753 Prot: 36,3 HC: 63,5 Lípidos: 38,3</p>	<p>18 Lentejas caseras⁹ Tortilla española³ con tomate natural aliñado Yogur² y pan</p> <p><i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6</p>
<p>21 Fideúa mixta^{4,5,6} Salchichas¹⁴ con jamón⁹ y ensalada variada Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Noodles with meat and seafood Sausages with ham and varied salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 979 Prot: 30,5 HC: 89,2 Lípidos: 54,2</p>	<p>22 Crema de calabaza Muslitos de pollo en salsa con arroz blanco Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Pumpkin cream Chicken thighs in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 627 Prot: 28,4 HC: 56,6 Lípidos: 29,8</p>	<p>23 Patatas a la riojana⁹ Tortilla de francesa³ con ensalada Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Stewed potatoes with sausages French omelette with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5</p>	<p>24 Potaje de garbanzos Lomo adobado con ensalada mixta Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Chickpeas with egg, fish and spinachs Pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5</p>	<p>25 Macarrones con queso² Lenguado en su jugo⁴ con zanahoria baby Yogur² y pan</p> <p><i>Pasta with cheese Sole in juice with carrot Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39</p>
<p>28 Lentejas a la burgalesa⁹ Tortilla de patata³ con calabacín Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Homemade lentils Spanish omelette with zucchini Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 897 Prot: 41,1 HC: 63,9 Lípidos: 49,9</p>	<p>29 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera⁹ con patatas fritas Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Noodles soup with chicken Beef burger with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 609 Prot: 28,8 HC: 63,5 Lípidos: 25,1</p>	<p>30 Crema de verduras naturales Merluza rebozada^{3,4} con ensalada de aceitunas Yogur² y pan</p> <p><i>Vegetables cream Breaded hake with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39</p>	<p>31 Empedrado de pintas⁹ Chuleta de sajonia con lechuga y tomate Fruta, leche² y pan</p> <p><i>Stewed red beans Sajonia chop with lettuce and tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 878 Prot: 41,4 HC: 79,8 Lípidos: 39</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:

- Martes 01/03: Consomé. Huevos al plato
- Miércoles 02/03: Berenjena rellena de carne.
- Jueves 03/03: Emperador a la plancha con zanahoria baby.
- Viernes 04/03: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.
- Lunes 07/03: Gallo a la plancha con espárragos trigueros.
- Martes 08/03: Escalopines en salsa con champiñones.
- Miércoles 09/03: Coliflor al horno con bechamel y bacon.
- Jueves 10/03: Ensalada campera. Salmón al horno.
- Viernes 11/03: Revuelto de gulas con gambas.
- Lunes 14/03: Rape en salsa con verduras.
- Martes 15/03: Pisto de verduras. Chuletas de cordero.
- Miércoles 16/03: Huevos revueltos con tomate.
- Jueves 17/03: Crema de espárragos. Pescadilla al limón.
- Viernes 18/03: Ensalada variada. Pizza al gusto.
- Lunes 21/03: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
- Martes 22/03: Conejo al horno con patatas.
- Miércoles 23/03: Mero en salsa con guisantes.
- Jueves 24/03: Pollo a la naranja con cous cous.
- Viernes 25/03: Fajitas de atún y verduras.
- Lunes 28/03: Pavo asado con parrillada de verduras.
- Martes 29/03: Boquerones fritos con ensalada al gusto.
- Miércoles 30/03: Ternera asada con puré de patata.
- Jueves 31/03: Nuggets de pollo casero con arroz.

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 de sésamo | 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

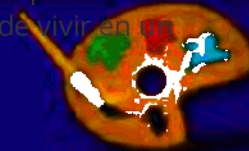


International Day of Forests

El **Día Internacional de los Bosques** se celebra el 21 de marzo de cada año y su principal objetivo, es crear conciencia en el hombre de la importancia de cuidar y preservar todas las áreas forestales del planeta y con ello la supervivencia de todas las especies.

La fecha se eligió porque el 21 de marzo coincide con la entrada de la primavera en el hemisferio boreal y con la del otoño en el austral.

Sí quieres celebrar el Día Internacional de los Bosques, aprovecha esta fecha para que empieces a pensar en verde. En otras palabras, aprender a cuidar, valorar y proteger los bosques es un esfuerzo y una decisión que debes asumir con responsabilidad, para que tengas la posibilidad de vivir en un mundo más sano y mucho más sostenible.



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>1 Crema de verduras Lacón a la gallega⁹ con ensalada Melocotón en almíbar y pan¹</p> <p><i>Vegetables cream Smoked ham with salad Peach in syrup and bread</i></p>	<p>Kcal: 790 Prot: 32,3 HC: 68,3 Lípidos: 41,9</p>	<p>2 Pasta con tomate y queso² Lenguado al horno⁴ con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Spirals with tomato and cheese Sole fillet with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 857 Prot: 33,7 HC: 87,1 Lípidos: 39,7</p>	<p>3 Sopa de ave con fideos Filetes rusos de pavo^{1,3,14} con patatas Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Noodles soup with chicken Crumbed turkey steak with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 757 Prot: 35,2 HC: 71,4 Lípidos: 35</p>	<p>4 Potaje de garbanzos (c/verduras) Filete de pollo con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹</p> <p><i>Stewed chickpeas with vegetables Chicken fillet with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6</p>
<p>7 Lentejas caseras⁹ San jacob^{1,2,9} con tomate aliñado Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Crumbed ham and cheese with tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 914 Prot: 39,2 HC: 74,1 Lípidos: 47,8</p>	<p>8 Patatas con costillas Filete de pavo con ensalada de maíz Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed potatoes with ribs Turkey fillet with corn salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 846 Prot: 35,9 HC: 48,7 Lípidos: 55,3</p>	<p>9 Sopa de picadillo⁹ Albóndigas caseras¹⁴ con patatas dado Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Noodles soup with ham and chicken Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 780 Prot: 29,4 HC: 72,1 Lípidos: 40</p>	<p>10 Crema de puerros Jamoncitos de pollo con ensalada de remolacha Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Leek cream Chicken thighs with beet salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 814 Prot: 25,4 HC: 74,1 Lípidos: 41,7</p>	<p>11 Espaguetis con atún⁴ Merluza a la andaluza^{1,4} con zanahoria Yogur² y pan¹</p> <p><i>Spaguetts with tuna Breaded hake with carrot Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 834 Prot: 33,2 HC: 84,5 Lípidos: 39</p>
<p>14 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Zucchini cream Fresh pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 699 Prot: 34,9 HC: 49,3 Lípidos: 37,1</p>	<p>15 Arroz con tomate Bacalao rebozado^{1,4} ensalada de atún Natillas² y pan¹</p> <p><i>Tomato rice Breaded cod with tuna salad Custard and bread</i></p>	<p>Kcal: 816 Prot: 26,9 HC: 93,1 Lípidos: 35,5</p>	<p>16 Judías blancas estofadas Calamares con ensalada de lechuga^{4,5,6} Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed white beans Squids with lettuce salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 752 Prot: 26,8 HC: 62,4 Lípidos: 42</p>	<p>17 Sopa de cocido Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed soup Breast chicken with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 753 Prot: 36,3 HC: 63,5 Lípidos: 38,3</p>	<p>18 Lentejas caseras⁹ Filete de ternera con tomate natural aliñado Yogur² y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Veal fillet with natural tomato Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6</p>
<p>21 Fideúa mixta^{4,5,6} Salchichas¹⁴ con jamón⁹ y ensalada variada Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Noodles with meat and seafood Sausages with ham and varied salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 979 Prot: 30,5 HC: 89,2 Lípidos: 54,2</p>	<p>22 Crema de calabaza Muslitos de pollo en salsa con arroz blanco Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Pumpkin cream Chicken thighs in sauce with rice Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 627 Prot: 28,4 HC: 56,6 Lípidos: 29,8</p>	<p>23 Patatas a la riojana⁹ Filete de pavo con ensalada Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed potatoes with sausages Turkey fillet with salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5</p>	<p>24 Potaje de garbanzos Lomo adobado con ensalada mixta Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Chickpeas with egg, fish and spinach Pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5</p>	<p>25 Macarrones con queso² Lenguado en su jugo⁴ con zanahoria baby Yogur² y pan¹</p> <p><i>Pasta with cheese Sole in juice with carrot Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39</p>
<p>28 Lentejas a la burgalesa⁹ Filete de pollo con calabacín Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Homemade lentils Chicken fillet with zucchini Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 897 Prot: 41,1 HC: 63,9 Lípidos: 49,9</p>	<p>29 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera⁹ con patatas fritas Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Noodles soup with chicken Beef burger with chips Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 609 Prot: 28,8 HC: 63,5 Lípidos: 25,1</p>	<p>30 Crema de verduras naturales Merluza rebozada^{1,4} con ensalada de aceitunas Yogur² y pan¹</p> <p><i>Vegetables cream Breaded hake with olives salad Yoghurt and bread</i></p>	<p>Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39</p>	<p>31 Empedrado de pintas⁹ Chuleta de sajonia con lechuga y tomate Fruta, leche² y pan¹</p> <p><i>Stewed red beans Sajonia chop with lettuce and tomato Fruit, milk and bread</i></p>	<p>Kcal: 878 Prot: 41,4 HC: 79,8 Lípidos: 39</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:**

- Martes 01/03: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.
- Miércoles 02/03: Berenjena rellena de carne.
- Jueves 03/03: Emperador a la plancha con zanahoria baby.
- Viernes 04/03: Coliflor al horno con bechamel y bacon.
- Lunes 07/03: Ensaladilla rusa. Croquetas de jamón.
- Martes 08/03: Gallo a la plancha con espárragos trigueros.
- Miércoles 09/03: Champiñones rellenos de jamón serrano.
- Jueves 10/03: Ensalada campera. Salmón al horno.
- Viernes 11/03: Raviolis con salsa al gusto.
- Lunes 14/03: Rape en salsa con verduras.
- Martes 15/03: Pisto de verduras. Chuletas de cordero.
- Miércoles 16/03: Tomates rellenos de atún.
- Jueves 17/03: Crema de espárragos. Pescadilla al limón.
- Viernes 18/03: Ensalada variada. Pizza al gusto.
- Lunes 21/03: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
- Martes 22/03: Conejo al horno con patatas.
- Miércoles 23/03: Mero en salsa con guisantes.
- Jueves 24/03: Pollo a la naranja con cous cous.
- Viernes 25/03: Fajitas de atún y verduras.
- Lunes 28/03: Costillas al horno con parrillada de verduras.
- Martes 29/03: Boquerones fritos con ensalada al gusto.
- Miércoles 30/03: Ternera asada con puré de patata.
- Jueves 31/03: Nuggets de pollo casero con arroz.

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 de sésamo | 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

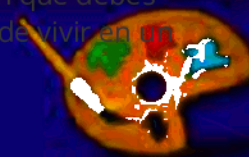


International Day of Forests

El **Día Internacional de los Bosques** se celebra el 21 de marzo de cada año y su principal objetivo, es crear conciencia en el hombre de la importancia de cuidar y preservar todas las áreas forestales del planeta y con ello la supervivencia de todas las especies.

La fecha se eligió porque el 21 de marzo coincide con la entrada de la primavera en el hemisferio boreal y con la del otoño en el austral.

Sí quieres celebrar el Día Internacional de los Bosques, aprovecha esta fecha para que empieces a pensar en verde. En otras palabras, aprender a cuidar, valorar y proteger los bosques es un esfuerzo y una decisión que debes asumir con responsabilidad, para que tengas la posibilidad de vivir en un mundo más sano y mucho más sostenible.



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	
		1 Crema de verduras Lacón a la gallega ⁹ con ensalada Melocotón en almíbar y pan ¹ <i>Vegetables cream Smoked ham with salad Peach in syrup and bread</i>	Kcal: 790 Prot: 32,3 HC: 68,3 Lípidos: 41,9	2 Espirales con tomate y queso ^{1,2,3} Lenguado al horno ⁴ con ensalada mixta Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Spirals with tomato and cheese Sole fillet with mixed salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 857 Prot: 33,7 HC: 87,1 Lípidos: 39,7	3 Sopa de ave con fideos ^{1,3} Filetes rusos de pavo ^{1,3,14} con patatas Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Noodles soup with chicken Crumbed turkey steak with potatoes Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 757 Prot: 35,2 HC: 71,4 Lípidos: 35	4 Potaje de garbanzos (c/verduras) Tortilla de patata ³ con ensalada de aceitunas Yogur ² y pan ¹ <i>Stewed chickpeas with vegetables Potato omelette with olives salad Yoghurt and bread</i>	Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6
7 Lentejas caseras ⁹ San jacob ^{1,2,9} con tomate aliñado Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Homemade lentils Crumbed ham and cheese with tomato Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 914 Prot: 39,2 HC: 74,1 Lípidos: 47,8	8 Patatas con costillas Tortilla francesa ³ con ensalada de maíz Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed potatoes with ribs Omelette with corn salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 846 Prot: 35,9 HC: 48,7 Lípidos: 55,3	9 Sopa de picadillo ^{1,3,9} Albóndigas caseras ^{1,3,14} con patatas dado Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Noodles soup with ham and chicken Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 780 Prot: 29,4 HC: 72,1 Lípidos: 40	10 Crema de puerros Jamoncitos de pollo con ensalada de remolacha Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Leek cream Chicken thighs with beet salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 814 Prot: 25,4 HC: 74,1 Lípidos: 41,7	11 Espaguetis con atún ^{1,3,4} Merluza a la andaluza ^{1,4} con zanahoria Yogur ² y pan ¹ <i>Spaguetts with tuna Breaded hake with carrot Yoghurt and bread</i>	Kcal: 834 Prot: 33,2 HC: 84,5 Lípidos: 39
14 Crema de calabacín Cinta de lomo fresca con ensalada mixta Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Zuchinni cream Fresh pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 699 Prot: 34,9 HC: 49,3 Lípidos: 37,1	15 Arroz con tomate Bacalao rebozado ^{1,3,4} ensalada de atún Natillas ² y pan ¹ <i>Tomato rice Breaded cod with tuna salad Custard and bread</i>	Kcal: 816 Prot: 26,9 HC: 93,1 Lípidos: 35,5	16 Judías blancas estofadas Croquetas de jamón y rabas de calamar con lechuga ^{1,2,3,4,5,6,9} Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed white beans Ham croquettes and squids with lettuce Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 752 Prot: 26,8 HC: 62,4 Lípidos: 42	17 Sopa de cocido ^{1,3} Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed soup Breast chicken with chips Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 753 Prot: 36,3 HC: 63,5 Lípidos: 38,3	18 Lentejas caseras ⁹ Tortilla española ³ con tomate natural aliñado Yogur ² y pan ¹ <i>Homemade lentils Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread</i>	Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6
21 Fideúa mixta ^{1,3,4,5,6} Salchichas ¹⁴ con jamón ⁹ y ensalada variada Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Noodles with meat and seafood Sausages with ham and varied salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 979 Prot: 30,5 HC: 89,2 Lípidos: 54,2	22 Crema de calabaza Muslitos de pollo en salsa con arroz blanco Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Pumpkin cream Chicken thighs in sauce with rice Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 627 Prot: 28,4 HC: 56,6 Lípidos: 29,8	23 Patatas a la riojana ⁹ Tortilla de francesa ³ con ensalada Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed potatoes with sausages French omelette with salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5	24 Potaje de garbanzos Lomo adobado con ensalada mixta Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Chickpeas with egg, fish and spinachs Pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5	25 Coditos con queso ^{1,2,3} Lenguado en su jugo ⁴ con zanahoria baby Yogur ² y pan ¹ <i>Pasta with cheese Sole in juice with carrot Yoghurt and bread</i>	Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39
28 Lentejas a la burgalesa ⁹ Tortilla de patata ³ con calabacín Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Homemade lentils Spanish omelette with zuchinni Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 897 Prot: 41,1 HC: 63,9 Lípidos: 49,9	29 Sopa de ave con fideos ^{1,3} Hamburguesa de ternera ⁹ con patatas fritas Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Noodles soup with chicken Beef burger with chips Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 609 Prot: 28,8 HC: 63,5 Lípidos: 25,1	30 Crema de verduras naturales Merluza rebozada ^{1,3,4} con ensalada de aceitunas Yogur ² y pan ¹ <i>Vegetables cream Breaded hake with olives salad Yoghurt and bread</i>	Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39	31 Empedrado de pintas ⁹ Chuleta de sajonia con lechuga y tomate Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed red beans Sajonia chop with lettuce and tomato Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 878 Prot: 41,4 HC: 79,8 Lípidos: 39		

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:**

- Martes 01/03: Consomé. Huevos al plato
- Miércoles 02/03: Berenjena rellena de carne.
- Jueves 03/03: Emperador a la plancha con zanahoria baby.
- Viernes 04/03: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.
- Lunes 07/03: Gallo a la plancha con espárragos trigueros.
- Martes 08/03: Escalopines en salsa con champiñones.
- Miércoles 09/03: Coliflor al horno con bechamel y bacon.
- Jueves 10/03: Ensalada campera. Salmón al horno.
- Viernes 11/03: Revuelto de gulas con gambas.
- Lunes 14/03: Rape en salsa con verduras.
- Martes 15/03: Pisto de verduras. Chuletas de cordero.
- Miércoles 16/03: Huevos revueltos con tomate.
- Jueves 17/03: Crema de espárragos. Pescadilla al limón.
- Viernes 18/03: Ensalada variada. Pizza al gusto.
- Lunes 21/03: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
- Martes 22/03: Conejo al horno con patatas.
- Miércoles 23/03: Mero en salsa con guisantes.
- Jueves 24/03: Pollo a la naranja con cous cous.
- Viernes 25/03: Fajitas de atún y verduras.
- Lunes 28/03: Pavo asado con parrillada de verduras.
- Martes 29/03: Boquerones fritos con ensalada al gusto.
- Miércoles 30/03: Ternera asada con puré de patata.
- Jueves 31/03: Nuggets de pollo casero con arroz.

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 de sésamo | 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

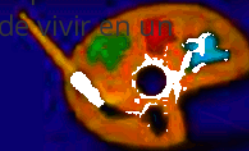


International Day of Forests

El **Día Internacional de los Bosques** se celebra el 21 de marzo de cada año y su principal objetivo, es crear conciencia en el hombre de la importancia de cuidar y preservar todas las áreas forestales del planeta y con ello la supervivencia de todas las especies.

La fecha se eligió porque el 21 de marzo coincide con la entrada de la primavera en el hemisferio boreal y con la del otoño en el austral.

Sí quieres celebrar el Día Internacional de los Bosques, aprovecha esta fecha para que empieces a pensar en verde. En otras palabras, aprender a cuidar, valorar y proteger los bosques es un esfuerzo y una decisión que debes asumir con responsabilidad, para que tengas la posibilidad de vivir en un mundo más sano y mucho más sostenible.



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	
		1 Crema de verduras Lacón a la gallega ⁹ con ensalada Melocotón en almíbar y pan ¹ <i>Vegetables cream Smoked ham with salad Peach in syrup and bread</i>	Kcal: 790 Prot: 32,3 HC: 68,3 Lípidos: 41,9	2 Espirales con tomate y queso ^{1,2,3} Lenguado al horno ⁴ con ensalada mixta Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Spirals with tomato and cheese Sole fillet with mixed salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 857 Prot: 33,7 HC: 87,1 Lípidos: 39,7	3 Sopa de ave con fideos ^{1,3} Filetes rusos de pavo ^{1,3,14} con patatas Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Noodles soup with chicken Crumbed turkey steak with potatoes Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 757 Prot: 35,2 HC: 71,4 Lípidos: 35	4 Brocoli rehogado Tortilla de patata ³ con ensalada de aceitunas Yogur ² y pan ¹ <i>Sautéed broccoli Potato omelette with olives salad Yoghurt and bread</i>	Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6
7 Arroz con verduras San jacob ^{1,2,9} con tomate aliñado Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Rice with vegetables Crumbed ham and cheese with tomato Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 914 Prot: 39,2 HC: 74,1 Lípidos: 47,8	8 Patatas con costillas Tortilla francesa ³ con ensalada de maíz Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed potatoes with ribs Omelette with corn salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 846 Prot: 35,9 HC: 48,7 Lípidos: 55,3	9 Sopa de picadillo ^{1,3,9} Albóndigas caseras ^{1,3,14} con patatas dado Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Noodles soup with ham and chicken Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 780 Prot: 29,4 HC: 72,1 Lípidos: 40	10 Crema de puerros Jamoncitos de pollo con ensalada de remolacha Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Leek cream Chicken thighs with beet salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 814 Prot: 25,4 HC: 74,1 Lípidos: 41,7	11 Espaguetis con atún ^{1,3,4} Merluza a la andaluza ^{1,4} con zanahoria Yogur ² y pan ¹ <i>Spaguetts with tuna Breaded hake with carrot Yoghurt and bread</i>	Kcal: 834 Prot: 33,2 HC: 84,5 Lípidos: 39
14 Crema de calabacin Cinta de lomo fresca con ensalada mixta Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Zuchinni cream Fresh pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 699 Prot: 34,9 HC: 49,3 Lípidos: 37,1	15 Arroz con tomate Bacalao rebozado ^{1,3,4} con ensalada de atún Natillas ² y pan ¹ <i>Tomato rice Breaded cod with tuna salad Custard and bread</i>	Kcal: 816 Prot: 26,9 HC: 93,1 Lípidos: 35,5	16 Coliflor al horno Croquetas de jamón y rabas de calamar con lechuga ^{1,2,3,4,5,6,9} Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Baked cauliflower Ham croquettes and squids with lettuce Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 752 Prot: 26,8 HC: 62,4 Lípidos: 42	17 Sopa de cocido ^{1,3} Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed soup Breast chicken with chips Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 753 Prot: 36,3 HC: 63,5 Lípidos: 38,3	18 Puré de verduras Tortilla española ³ con tomate natural aliñado Yogur ² y pan ¹ <i>Vegetables puree Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread</i>	Kcal: 723 Prot: 28,4 HC: 76,3 Lípidos: 31,6
21 Fideúa mixta ^{1,3,4,5,6} Salchichas ¹⁴ con jamón ⁹ y ensalada variada Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Noodles with meat and seafood Sausages with ham and varied salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 979 Prot: 30,5 HC: 89,2 Lípidos: 54,2	22 Crema de calabaza Muslitos de pollo en salsa con arroz blanco Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Pumpkin cream Chicken thighs in sauce with rice Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 627 Prot: 28,4 HC: 56,6 Lípidos: 29,8	23 Patatas a la riojana ⁹ Tortilla de francesa ³ con ensalada Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Stewed potatoes with sausages French omelette with salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5	24 Espinacas rehogadas Lomo adobado con ensalada mixta Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Sautéed spinach Pork loin with mixed salad Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 646 Prot: 29,5 HC: 57,5 Lípidos: 31,5	25 Coditos con queso ^{1,2,3} Lenguado en su jugo ⁴ con zanahoria baby Yogur ² y pan ¹ <i>Pasta with cheese Sole in juice with carrot Yoghurt and bread</i>	Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39
28 Champiñones con jamón ⁹ Tortilla de patata ³ con calabacin Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Mushrooms with ham Spanish omelette with zuchinni Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 897 Prot: 41,1 HC: 63,9 Lípidos: 49,9	29 Sopa de ave con fideos ^{1,3} Hamburguesa de ternera ⁹ con patatas fritas Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Noodles soup with chicken Beef burger with chips Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 609 Prot: 28,8 HC: 63,5 Lípidos: 25,1	30 Crema de verduras naturales Merluza rebozada ^{1,3,4} con ensalada de aceitunas Yogur ² y pan ¹ <i>Vegetables cream Breaded hake with olives salad Yoghurt and bread</i>	Kcal: 818 Prot: 27,8 HC: 86,7 Lípidos: 39	31 Arroz tres delicias Chuleta de sajonia con lechuga y tomate Fruta, leche ² y pan ¹ <i>Rice with ham and vegetables Sajonia chop with lettuce and tomato Fruit, milk and bread</i>	Kcal: 878 Prot: 41,4 HC: 79,8 Lípidos: 39		

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:

Martes 01/03: Consomé. Huevos al plato
Miércoles 02/03: Berenjena rellena de carne.
Jueves 03/03: Emperador a la plancha con zanahoria baby.
Viernes 04/03: Espinacas salteadas. Alitas de pollo.
Lunes 07/03: Gallo a la plancha con espárragos trigueros.
Martes 08/03: Escalopines en salsa con champiñones.
Miércoles 09/03: Coliflor al horno con bechamel y bacon.
Jueves 10/03: Ensalada campera. Salmón al horno.
Viernes 11/03: Revuelto de gulas con gambas.
Lunes 14/03: Rape en salsa con verduras.
Martes 15/03: Pisto de verduras. Chuletas de cordero.
Miércoles 16/03: Huevos revueltos con tomate.
Jueves 17/03: Crema de espárragos. Pescadilla al limón.
Viernes 18/03: Ensalada variada. Pizza al gusto.
Lunes 21/03: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
Martes 22/03: Conejo al horno con patatas.
Miércoles 23/03: Mero en salsa con zanahoria baby.
Jueves 24/03: Pollo a la naranja con cous cous.
Viernes 25/03: Fajitas de atún y verduras.
Lunes 28/03: Pavo asado con parrillada de verduras.
Martes 29/03: Boquerones fritos con ensalada al gusto.
Miércoles 30/03: Ternera asada con repollo.
Jueves 31/03: Nuggets de pollo casero con patatas fritas.

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 de sésamo | 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

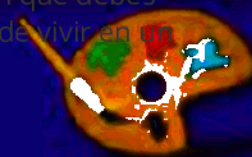


International Day of Forests

El **Día Internacional de los Bosques** se celebra el 21 de marzo de cada año y su principal objetivo, es crear conciencia en el hombre de la importancia de cuidar y preservar todas las áreas forestales del planeta y con ello la supervivencia de todas las especies.

La fecha se eligió porque el 21 de marzo coincide con la entrada de la primavera en el hemisferio boreal y con la del otoño en el austral.

Sí quieres celebrar el Día Internacional de los Bosques, aprovecha esta fecha para que empieces a pensar en verde. En otras palabras, aprender a cuidar, valorar y proteger los bosques es un esfuerzo y una decisión que debes asumir con responsabilidad, para que tengas la posibilidad de vivir en un mundo más sano y mucho más sostenible.



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