



COLEGIO LA INMACULADA ABRIL 2024
(21 DÍAS DE SERVICIO)

M

X

abril
J



V

1 Lunes de Pascua

8 Lentejas a la castellana Tortilla de patata con tomate

Pan, fruta y leche
Lentils, Spanish omelette with tomato. Bread, varied fruit and milk.
energía 728kcal, proteínas 32,1g, grasa 36 g, h.carbono 64,5g, calcio 201,1 mg, hierro 5,2mg.

15 Guiso de patatas con costillas Croquetas de jamón con pisto Pan, fruta y leche

Stewed potatoes with ribs. Ham croquettes with ratatouille. Bread, varied fruit and milk.
energía 977kcal, proteínas 35,5 g, grasa 54,7 g, h.carbono 81,7 g, calcio 297,5 mg, hierro 5 mg.

22 Fideua Sajonia con ensalada mixta Pan, fruta y leche

Fideua. Kasselat with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 665 kcal, proteínas 34,4 g, grasa 31,9 g, h.carbono 57,4 g, calcio 202,2 mg, hierro 3,6 mg.

29 Guiso de lentejas ecológicas Croquetas de bacalao con calabacín Pan, fruta y leche

Stewed lentils. Cod croquettes with courgette. Bread, varied fruit and milk.
energía 695 kcal, proteínas 31,8 g, grasa 35,6 g, h.carbono 58,8 g, calcio 230,2 mg, hierro 3,2 mg.

2 Macarrones gratinados Tortilla francesa con calabacín Pan, fruta y leche

Macarroni 'au gratin'. French omelette with courgette. Bread, varied fruit and milk.
energía 685kcal, proteínas 30,8g, grasa 33,9g, h.carbono 62,7g, calcio 278,6mg, hierro 4,8mg.

9 Puré de verduras naturales Filetes rusos con salsa de tomate y patatas Pan y yogur natural o sabor fruta

Vegetable puree. Salisbury steak with tomato sauce and potatoes. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 724kcal, proteínas 34,2g, grasa 38,2g, h.carbono 60,3g, calcio 247,9mg, hierro 8,7mg.

16 Arroz 3 delicias Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas Pan, fruta y leche

Three-delight rice. Turkey sausages with tomato and olives salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 804kcal, proteínas 30,1g, grasa 49g, h.carbono 58,3g, calcio 253mg, hierro 4,6mg

3 Crema de zanahorias Pollo asado con patatas Pan, fruta y leche

Cream of carrot soup. Roast chicken with potatoes. Bread, varied fruit and milk.
energía 752 kcal, proteínas 39,5g, grasa 35,4 g, h.carbono 65,6g calcio 204,5 mg, hierro 3,4 mg.

10 Arroz en paella Filete de merluza con salteado de champiñones Pan, fruta y leche

Paella. Hake fillet with sautéed mushrooms. Bread, varied fruit and milk.
energía 641 kcal, proteínas 39,1 g, grasa 28,4 g, h.carbono 55,4, calcio 210,6 mg, hierro 3,5 mg.

17 Puré de calabaza / queso crema Jamoncitos de pollo con patatas Pan, fruta y leche

Pumpkin puree with cream cheese. Chicken hams with potatoes. Bread, varied fruit and milk.
energía 688 kcal, proteínas 37,8 g, grasa 33,3 g, h.carbono 56,1g, calcio 220,1 mg, hierro 3,2 mg.

24 Alubias pintas Fajitas de pollo y verduras con nachos Pan, fruta y leche

Pasta with tomato sauce and bacon. Rabas with aubergine. Bread, varied fruit and milk.
energía 726 kcal, proteínas 34,5 g, grasa 29,4 g, h.carbono 77,6 g, calcio 288 mg, hierro 7,2 mg.

4 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada mixta Pan y yogur natural o sabor fruta

Rice with tomato sauce. Plate of ham and cheese with salad. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 795kcal, proteínas 25,5g, grasa 40g, h.carbono 80,1g, calcio 214,1mg, hierro 1,3mg.

11 Sopa de cocido Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo) Pan, fruta y leche

Madrid-style stew. Bread, varied fruit and milk.
energía 911kcal, proteínas 40,1g, grasa 41,5g, h.carbono 90,1g, calcio 333,1mg, hierro 13,7mg.

18 Alubias blancas estofadas Albóndigas con ensalada Pan y petit de fruta

Stewed white beans. Meatballs with salad. Bread, Petit.
energía 712kcal, proteínas 29g, grasa 35,3g, h.carbono 63,4g, calcio 210,3mg, hierro 7,3mg

25 Potaje Tortilla española con ensalada mixta Pan, fruta y leche

Vegetable soup. Spanish omelette with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 665kcal, proteínas 31,9g, grasa 37g, h.carbono 50,2g, calcio 263,3mg, hierro 5,9mg

5 Garbanzos estofados Salmón al horno con ensalada de tomate Pan, fruta y leche

Stewed chickpeas. Baked salmon with tomato salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 759kcal, proteínas 40g, grasa 37,7g, h.carbono 61,1g, calcio 264,5mg, hierro 5mg.

12 Espirales a la italiana Lomo fresco con ensalada mixta Pan, fruta y leche

Italian-style pasta. Fresh loin with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 674kcal, proteínas 33,2g, grasa 34,1g, h.carbono 60,3g, calcio 200,7mg, hierro 10,1mg.

19 Tallarines con bacón Bacalao a la andaluza con ensalada Pan, fruta y leche

Noodles with bacon. Andalusian-style cod with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 688kcal, proteínas 34,7g, grasa 33,9g, h.carbono 58,5g, calcio 197mg, hierro 2,4mg

26 Crema de verduras Merluza con champiñones Pan, fruta y leche

Cream of vegetable soup. Breaded hake with mushroom. Bread, varied fruit and milk.
energía 739kcal, proteínas 35g, grasa 42,3g, h.carbono 53,7g, calcio 278,6mg, hierro 4,3mg

23 Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas Pan y yogur natural o sabor fruta

Pasta with tomato sauce and bacon. Rabas with aubergine. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 639 kcal, proteínas 32,7 g, grasa 31 g, h.carbono 57,8 g, calcio 226,9 mg, hierro 2mg.

30 Sopa de cocido Muslitos de pollo con patatas Pan y helado

Soup. Chicken hams with potatoes. Bread, Ice cream.
energía 749 kcal, proteínas 36,3 g, grasa 41,2 g, h.carbono 57,1 g, calcio 200 mg, hierro 2,7 mg.



MENÚ ASAL

ALYES
Restauración Social SL
info@alyes.es

<https://www.alyes.es>

El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo Colegio. El segundo plato, tendente siempre a técnicas de cocido o plancha, para garantizar una alimentación saludable del asistente al comedor escolar. Se busca la reducción drástica de los fritos y frituras; que aumenta considerablemente el valor calórico de la dieta. Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos, productos lácteos, pan y aceite de oliva son la base de una dieta equilibrada. Muy importante la ingesta de fruta natural en los postres; la administración de lácteos no debe sustituir el consumo de fruta de temporada.

Legumbre cultivada de forma ecológica según la normativa europea (Reglamento CEE 2091/91), libre de aditivos, de residuos químicos y de organismos modificados genéticamente. Los principales objetivos de la agricultura orgánica son la obtención alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva, sin la presencia de sustancias de síntesis química y obtenidos mediante procedimientos sostenibles.

COLEGIO
La Inmaculada
Alcorcón

Valoración nutricional

Organismos de referencia indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía debe ser del 30-35% de los requerimientos nutricionales diarios.

1ª fila Ingesta recomendada de energía y nutrientes al día para niños de edades comprendidas entre 6 y 9 años; Dptº de Nutrición Universidad Complutense de Madrid.

2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

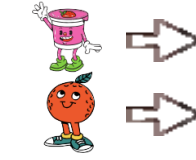
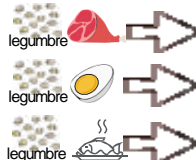
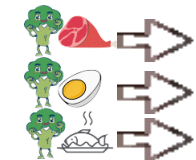
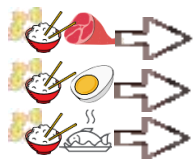
3ª fila porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada Norma.

Energy Energía (kcal)	Proteins Proteínas (g)	Fat Grasa (g)	Carbohydrates Hidratos Carbono (g)	Calcium Calcio (mg)	Iron Hierro (mg)
1900	36		130	1.000	10
735	34,2	37	63	240,1	5,1
40	89			24	51

Dietista-nutricionista (MAD00808)



Comida



Cena



Consejos de alimentación fuera del ámbito del comedor escolar

- **Desayuno.** Debe cubrir, al menos el 25% junto con el tentempié las necesidades nutritivas del total de la jornada.
Lácteos como un vaso de leche, yogur o un trozo de queso.
Cereales como pan, galletas, repostería casera o cereales de desayuno sin azucarar.
Alguna pieza de fruta o zumo natural.
Alimentos proteicos si se espera ejercicio físico suficiente.
- **Tentempié.** Un complemento energético que coincide con el tiempo de recreo, que no es imprescindible si se ha desayunado correctamente.
Pieza de fruta o un bocadillo no muy grande.
- **Merienda.** Debe aportar sobre un 10%, sirve para equilibrar el aporte energético del día, no es necesario que sea muy abundante.
Pieza de fruta o zumo natural.
Leche o yogur.
Un bocadillo pequeño.
- **Cena.** Se debe elaborar para contribuir en un 30% en las necesidades nutricionales, siempre en relación con los alimentos ingeridos en el resto de las comidas del día. Las recetas y su composición deben ser de fácil digestión y ligeras.
Purés y sopas. Ensaladas o verduras cocidas. Raciones pequeñas de carnes. Huevos o pescados



No recomendable
Bollos industriales, patatas fritas, galletas en abundancia, dulces, helados y golosinas.
Pueden causar sobrepeso y obesidad e incrementar los niveles de colesterol en sangre.



<https://www.alyes.es>



COLEGIO LA INMACULADA ABRIL 2024
(21 DÍAS DE SERVICIO)



1 Lunes de Pascua

2 Macarrones sin gluten gratinados
Tortilla francesa con calabacín
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
San Jacobo sin gluten con ensalada mixta
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Salmón al horno con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Tortilla de patata con tomate
Pan, fruta y leche

9 Puré de verduras naturales
Filetes rusos con salsa de tomate y patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido sin gluten
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan, fruta y leche

12 Pasta sin gluten a la italiana
Lomo fresco con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

15 Guiso de patatas con costillas
Croquetas sin gluten de jamón con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Puré de calabaza / queso crema
Jamoncitos de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Albóndigas sin gluten con ensalada
Pan y petit de fruta

19 Tallarines con bacón
Bacalao al horno con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua sin gluten
Sajonia con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23 Sopa de ave con fideos sin gluten
Hamburguesa con patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

24 Alubias pintas
Fajitas sin gluten de pollo y verduras con nachos
Pan, fruta y leche

25 Potaje
Tortilla española con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de verduras
Merluza al horno con champiñón al ajillo
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas ecológicas
Croquetas sin gluten de bacalao con calabacín
Pan, fruta y leche

30 Sopa de cocido sin gluten
Muslitos de pollo con patatas
Pan y helado



ALYES
Restauración Social, S.L.
info@alyes.es

<https://www.alyes.es>

COLEGIO
La Inmaculada
Alcorcón



COLEGIO LA INMACULADA ABRIL 2024
(21 DÍAS DE SERVICIO)



L M

X abril J

V

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones gratinados
Tortilla francesa con calabacín
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
San Jacobo con ensalada mixta
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Bistec de ternera con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Tortilla de patata con tomate
Pan, fruta y leche

9 Puré de verduras naturales
Filetes rusos con salsa de tomate y patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

10 Arroz con pollo
Jamón cocido a la plancha con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan, fruta y leche

12 Espirales a la italiana
Lomo fresco con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

15 Guiso de patatas con costillas
Croquetas de jamón con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Puré de calabaza / queso crema
Jamoncitos de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Albóndigas con ensalada
Pan y petit de fruta

19 Tallarines con bacón
Cinta de lomo con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua Sajonia con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23 Sopa de ave con fideos
Hamburguesa con patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

24 Alubias pintas
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan, fruta y leche

25 Potaje
Tortilla española con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de...
Lacón a la... con champiñones
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas ecológicas
Croquetas de jamón con calabacín
Pan, fruta y leche

30 Sopa de cocido
Muslitos de pollo con patatas
Pan y helado

ALY y ES
Restauración Social SL
info@alyes.es

https://www.alyes.es



COLEGIO La Inmaculada Alcorcón



COLEGIO LA INMACULADA ABRIL 2024
(21 DÍAS DE SERVICIO)



L M

X *abril* **J**

V

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones con tomate
Tortilla francesa con calabacín
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
San Jacobo sin lactosa con ensalada mixta
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Salmón al horno con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Tortilla de patata con tomate
Pan, fruta y leche

9 Puré de verduras naturales
Filetes rusos con salsa de tomate y patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan, fruta y leche

12 Espirales a la italiana
Lomo fresco con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

15 Guiso de patatas con costillas
Croquetas sin lactosa de jamón con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Puré de calabaza
Jamoncitos de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Albóndigas con ensalada
Pan y petit de fruta

19 Tallarines con bacón
Bacalao a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua Sajonia con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23 Sopa de ave con fideos
Hamburguesa con patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

24 Alubias pintas
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan, fruta y leche

25 Potaje
Tortilla española con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de Merluza con champiñones
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas ecológicas
Croquetas sin lactosa con calabacín
Pan, fruta y leche

30 Sopa de cocido
Muslitos de pollo con patatas
Pan y helado

SIN LACTOSA



Toda la leche y yogures sin lactosa

ALYES
Restauración Social SL
info@alyes.es

<https://www.alyes.es>

COLEGIO **La Inmaculada**
Alcorcón



COLEGIO LA INMACULADA ABRIL 2024
(21 DÍAS DE SERVICIO)



L M

X *abril* **J**

V

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones gratinados
Bistec de ternera con calabacín
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
San Jacobo sin huevo con ensalada mixta
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Salmón al horno con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Jamón cocido al horno con tomate
Pan, fruta y leche

9 Puré de verduras naturales
Filetes rusos con salsa de tomate y patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan, fruta y leche

12 Espirales a la italiana
Lomo fresco con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

15 Guiso de patatas con costillas
Croquetas sin huevo con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Puré de calabaza / queso crema
Jamoncitos de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Albóndigas con ensalada
Pan y petit de fruta

19 Tallarines con bacón
Bacalao al horno con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua Sajonia con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23 Sopa de ave con fideos
Hamburguesa con patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

24 Alubias pintas
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan, fruta y leche

25 Potaje sin huevo
Lomo a la plancha con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de Merluza con champiñones
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas ecológicas
Croquetas sin huevo con calabacín
Pan, fruta y leche

30 Sopa de cocido
Muslitos de pollo con patatas
Pan y helado

SIN HUEVO



ALYES
Restauración Social SL
info@alyes.es
<https://www.alyes.es>

COLEGIO **La Inmaculada**
Alcorcón



COLEGIO LA INMACULADA ABRIL 2024
(21 DÍAS DE SERVICIO)



L M X *abril* J V

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones con tomate
Bistec de ternera con calabacín
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
Jamón cocido al horno con ensalada mixta
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Salmón al horno con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Pavo al horno con patatas y tomate
Pan, fruta y leche

9 Puré de verduras naturales
Filetes rusos con salsa de tomate y patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan, fruta y leche

12 Espirales a la italiana
Lomo fresco con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

15 Guiso de patatas con costillas
Lacon al horno con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Puré de calabaza
Jamoncitos de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Albóndigas con ensalada
Pan y petit de fruta

19 Tallarines con bacón
Bacalao al horno con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua Sajonia con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23 Sopa de ave con fideos
Hamburguesa con patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

24 Alubias pintas
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan, fruta y leche

25 Potaje sin huevo
Lomo a la plancha con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de verduras
Merluza al horno con champiñón al ajillo
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas ecológicas
Bacalao al horno con calabacín
Pan, fruta y leche

30 Sopa de cocido
Muslitos de pollo con patatas
Pan y helado

SIN HUEVO
proteína
LECHE



Toda la leche y yogures vegetales

ALY y ES
Restauración Social, S.L.
info@alyes.es
<https://www.alyes.es>

COLEGIO
La Inmaculada
Alcorcón



L

M

COLEGIO LA INMACULADA ABRIL 2024
(21 DÍAS DE SERVICIO)

X



V

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones gratinados
Tortilla francesa con calabacín
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
San Jacobo con ensalada mixta
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Calabacín relleno
Salmón al horno con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Brócoli gratinado
Tortilla de patata con tomate
Pan, fruta y leche

9 Puré sin legumbres
Filetes rusos con salsa de tomate y patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de ave
Suplemento de cocido (repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan, fruta y leche

12 Espirales a la italiana
Lomo fresco con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

15 Guiso de patatas con costillas
Croquetas de jamón con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Puré de calabaza / queso crema
Jamoncitos de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

18 Berenjena al horno
Albóndigas con ensalada
Pan y petit de fruta

19 Tallarines con bacón
Bacalao a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua Sajonia con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23 Sopa de ave con fideos
Hamburguesa con patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

24 Calabacín al horno
Fajitas de pollo con nachos
Pan, fruta y leche

25 Sopa de arroz
Tortilla española con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

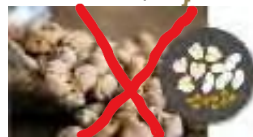
26 Crema de Merluza con champiñones
Pan, fruta y leche

29 Patatas guisadas
Croquetas de bacalao con calabacín
Pan, fruta y leche

30 Sopa de ave
Muslitos de pollo con patatas
Pan y helado

ADAL y ES
Restauración Social SL
info@alyes.es

<https://www.alyes.es>



Alergia a las legumbres



COLEGIO
La Inmaculada
Alcorcón



COLEGIO LA INMACULADA ABRIL 2024
(21 DÍAS DE SERVICIO)



L M

X *abril* **J**

V

1 **Lunes de Pascua**

2 Macarrones gratinados
Tortilla francesa con calabacín
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
San Jacobo con ensalada mixta
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Salmón al horno con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Tortilla de patata con tomate
Pan, fruta y leche

9 Puré de verduras naturales
Filetes rusos con salsa de tomate y patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan, fruta y leche

12 Espirales a la italiana
Lomo fresco con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

15 Guiso de patatas con costillas
Croquetas de jamón con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Puré de calabaza d' queso crema
Jamoncitos de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Albóndigas con ensalada
Pan y petit de fruta

19 Tallarines con bacón
Bacalao a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua Sajonia con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23 Sopa de ave con fideos
Hamburguesa con patatas
Pan y yogur natural o sabor fruta

24 Alubias pintas
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan, fruta y leche

25 Potaje
Tortilla española con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de Merluza con champiñones
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas ecológicas
Croquetas de bacalao con calabacín
Pan, fruta y leche

30 Sopa de cocido
Muslitos de pollo con patatas
Pan y helado



ADAL y ES
Restauración Social SL
info@alves.es
<https://www.alves.es>

COLEGIO **La Inmaculada**
Alcorcón