

Recomendaciones para la cena:



Para conseguir una dieta variada y equilibrada las restantes tomas diarias deberán aportar los grupos principales de alimentos que no contenga la comida. Se recomienda:

• Cena variada:

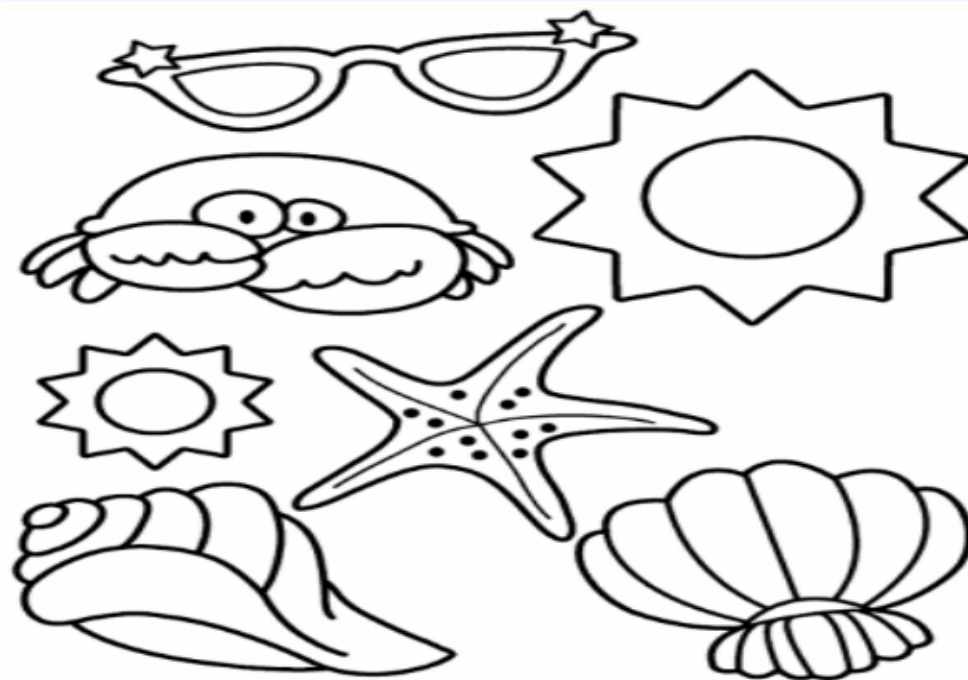
- Lunes 03/07: Salmorejo. Huevos al plato.
- Martes 04/07: Pastel de carne con zanahoria baby.
- Miércoles 05/07: Mero al horno con patata panadera.
- Jueves 06/07: Vichyssoise. Chuletitas de cordero.
- Viernes 07/07: Quiché de espinacas y jamón york.
- Lunes 10/07: Espárragos blancos. Gallo a la plancha.
- Martes 11/07: Raviolis rellenos al gusto.
- Miércoles 12/07: Sardinas al horno con verduras.
- Jueves 13/07: Coliflor al horno con bechamel y bacon.
- Viernes 14/07: Revuelto de gulas con gambas.
- Lunes 17/07: Ensalada de tomate. Lenguado a la plancha.
- Martes 18/07: Gazpacho andaluz. Lacón a la gallega.
- Miércoles 19/07: Salmón al horno con puré de patata.
- Jueves 20/07: Crema de zanahoria. Costillas al horno.
- Viernes 21/07: Escalopines de ternera en salsa con champiñón.
- Lunes 24/07: Rape en salsa con verduras.
- Martes 25/07: Huevos rotos con jamón serrano.
- Miércoles 26/07: Ensalada de atún. Filetes rusos.
- Jueves 27/07: Tomates rellenos. Pescadilla al limón.
- Viernes 28/07: Ensalada variada. Pechuga villaroy.
- Lunes 31/07: Ensaladilla rusa. Fiambre variado.

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 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 | 8. Cacahuetses y productos a base de cacahuetses |
| 2. Leche y derivados | 9. Soja y productos a base de soja |
| 3. Huevo y productos a base de huevo | 10. Altramucos y productos a base de altramucos |
| 4. Pescado y productos a base de pescado | 11. Granos de sésamos y productos a base de granos de sésamo |
| 5. Crustáceos y productos a base de crustáceos | 12. Apio y productos derivados |
| 6. Moluscos y productos a base de moluscos | 13. Mostaza y productos derivados |
| 7. Frutos de cáscara y derivados | 14. Sulfitos/Dióxido de azufre |



Escuela Infantil Cocorico



Menú escolar

AL y ES
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>3</p> <p>Puré de calabacín San jacob^{1,2,3} con patatas fritas Yogur² y pan¹</p> <p><i>Cream of zucchini Crumbed ham & cheese with potatoes Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 834 Prot: 29,1 HC: 75 Lípidos: 44,6</p>	<p>4</p> <p>Paella mixta^{4,5,6} Limanda al horno⁴ con tomate Fruta y pan¹</p> <p><i>Rice with meat and fish Baked fish with tomato sauce Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 804 Prot: 38,9 HC: 89,8 Lípidos: 30,7</p>	<p>5</p> <p>Sopa de picadillo^{1,3} Solomillo de pollo ^{1,2} con ensalada de maíz Yogur y pan¹</p> <p><i>Soup with chicken, egg and ham Breaded chicken with corn salad Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 681 Prot: 50,1 HC: 43,5 Lípidos: 32,9</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis boloñesa ^{1,3} Tortilla española³ con tomate Fruta y pan¹</p> <p><i>Bolognese spaguettis Spanish omelette with tomato Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 801 Prot: 23,6 HC: 90,9 Lípidos: 36</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de garbanzos Cinta de lomo fresca con patata al horno Yogur² y pan¹</p> <p><i>Chickpeas salad Fresh pork loin with baked potato Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 782 Prot: 27,2 HC: 69 Lípidos: 42,5</p>					
<p>10</p> <p>Lentejas caseras Salchichas frescas con puré de patata Fruta y pan¹</p> <p><i>Stewed lentils Fresh sausages with potatoes mashed Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 842 Prot: 28,6 HC: 74,5 Lípidos: 46,3</p>	<p>11</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa con york ³ Yogur² y pan¹</p> <p><i>Tomato rice Omelette with ham Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 803 Prot: 23,1 HC: 104 Lípidos: 30,6</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo^{1,3} con patatas fritas Fruta y pan¹</p> <p><i>Cream of vegetables Chicken breast with potatoes Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 820 Prot: 31,1 HC: 70,1 Lípidos: 44,3</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con queso^{1,3,2} Merluza a la andaluza^{1,3,4} con ensalada Yogur² y pan¹</p> <p><i>Macaroni with cheese Andalussian hake with salad Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 827 Prot: 30,3 HC: 84,4 Lípidos: 39,1</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes con jamón Jamón de pavo en salsa con arroz blanco Fruta y pan¹</p> <p><i>Green beans with ham Turkey ragout in sauce with rice Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 789 Prot: 23,4 HC: 92,1 Lípidos: 35,2</p>					
<p>17</p> <p>Puré de calabaza Albóndigas a la jardinera con patata dado Yogur² y pan¹</p> <p><i>Cream of pumpkin Homemade meatballs with vegetables and chips Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 787 Prot: 28,8 HC: 73,2 Lípidos: 40,2</p>	<p>18</p> <p>Arroz tres delicias³ Delicias de merluza y empanadillas de atún^{1,2,3,4,5,6,9} Fruta y pan¹</p> <p><i>Rice with ham, omelette, vegetables Vagaries and tuna patties Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 807 Prot: 30,7 HC: 93,1 Lípidos: 32,8</p>	<p>19</p> <p>Patatas a la marinera^{4,5,6} Lomo de sajonia con ensalada mixta Yogur² y pan¹</p> <p><i>Stewed potatoes with fish Sajonia chop with mixed salad Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 614 Prot: 8,4 HC: 37,1 Lípidos: 46,6</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de pasta^{1,3,4} Escalope de pollo^{1,2} con lechuga y aceitunas Fruta y pan¹</p> <p><i>Pasta salad Breaded chicken with salad Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 808 Prot: 32,6 HC: 66,9 Lípidos: 43,7</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con fideos^{1,3} Tortilla española con tomate³ Yogur² y pan¹</p> <p><i>Soup with chicken, and noodles Spanish omelette in tomato sauce Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 827 Prot: 34,7 HC: 56,8 Lípidos: 48,9</p>					
<p>24</p> <p>Lentejas con chorizo⁹ San jacob^{1,2,3} con patatas fritas Fruta y pan¹</p> <p><i>Stewed lentils with chorizo Crumbed ham & cheese with potatoes Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 855 Prot: 32,4 HC: 74,8 Lípidos: 45</p>	<p>25</p> <p>Ensalada campera³ Pollo en salsa con verduras Yogur² y pan¹</p> <p><i>Salad with potatoes, tomato, egg Chicken in sauce with vegetables Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 832 Prot: 32,1 HC: 94,4 Lípidos: 34,1</p>	<p>26</p> <p>Espirales con jamón^{1,3,9} Medallón de merluza⁴ con ensalada Fruta y pan¹</p> <p><i>Spirals with ham Hake medallion with salad Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 817 Prot: 39,6 HC: 77,1 Lípidos: 37,4</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa³ con pavo Yogur² y pan¹</p> <p><i>Cream of carrots Omelette with turkey Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 773 Prot: 22,2 HC: 85,1 Lípidos: 36,4</p>	<p>28</p> <p>Paella mixta⁴ Croquetas de bacalao^{1,2,3,4} Fruta y pan¹</p> <p><i>Rice with meat and fish Cod croquettes Fruit and bread</i></p> <p>Kcal: 898 Prot: 38,5 HC: 85,9 Lípidos: 43,7</p>					
<p>31</p> <p>Puré de verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Yogur² y pan</p> <p><i>Cream of vegetables Burger meat with tomato and chips Yoghurt and bread</i></p> <p>Kcal: 787 Prot: 28,8 HC: 73,2 Lípidos: 40,2</p>									



Lunes - Monday		Martes - Tuesday		Miércoles - Wednesday		Jueves - Thursday		Viernes - Friday	
3	Kcal: 452	4	Kcal: 492	5	Kcal: 409	6	Kcal: 452	7	Kcal: 492
Puré de pescado ⁴ Yogur natural ²	Prot: 20,6	Puré de ternera Yogur natural ²	Prot: 25,3	Puré de pollo Yogur natural ²	Prot: 14,7	Puré de pescado ⁴ Yogur natural ²	Prot: 20,6	Puré de ternera Yogur natural ²	Prot: 25,3
<i>Mashed fish Natural Yoghurt</i>	HC: 44	<i>Mashed veal Natural Yoghurt</i>	HC: 32,5	<i>Mashed chicken Natural Yoghurt</i>	HC: 40,1	<i>Mashed fish Natural Yoghurt</i>	HC: 44	<i>Mashed veal Natural Yoghurt</i>	HC: 32,5
Lípidos: 21,1		Lípidos: 27,9		Lípidos: 19,5		Lípidos: 21,1		Lípidos: 27,9	
10	Kcal: 409	11	Kcal: 452	12	Kcal: 492	13	Kcal: 409	14	Kcal: 452
Puré de pollo Yogur natural ²	Prot: 14,7	Puré de pescado ⁴ Yogur natural ²	Prot: 20,6	Puré de ternera Yogur natural ²	Prot: 25,3	Puré de pollo Yogur natural ²	Prot: 14,7	Puré de pescado ⁴ Yogur natural ²	Prot: 20,6
<i>Mashed chicken Natural Yoghurt</i>	HC: 40,1	<i>Mashed fish Natural Yoghurt</i>	HC: 44	<i>Mashed veal Natural Yoghurt</i>	HC: 32,5	<i>Mashed chicken Natural Yoghurt</i>	HC: 40,1	<i>Mashed fish Natural Yoghurt</i>	HC: 44
Lípidos: 19,5		Lípidos: 21,1		Lípidos: 27,9		Lípidos: 19,5		Lípidos: 21,1	
17	Kcal: 492	18	Kcal: 409	19	Kcal: 452	20	Kcal: 492	21	Kcal: 409
Puré de ternera Yogur natural ²	Prot: 25,3	Puré de pollo Yogur natural ²	Prot: 14,7	Puré de pescado ⁴ Yogur natural ²	Prot: 20,6	Puré de ternera Yogur natural ²	Prot: 25,3	Puré de pollo Yogur natural ²	Prot: 14,7
<i>Mashed veal Natural Yoghurt</i>	HC: 32,5	<i>Mashed chicken Natural Yoghurt</i>	HC: 40,1	<i>Mashed fish Natural Yoghurt</i>	HC: 44	<i>Mashed veal Natural Yoghurt</i>	HC: 32,5	<i>Mashed chicken Natural Yoghurt</i>	HC: 40,1
Lípidos: 27,9		Lípidos: 19,5		Lípidos: 21,1		Lípidos: 27,9		Lípidos: 19,5	
24	Kcal: 452	25	Kcal: 492	26	Kcal: 409	27	Kcal: 452	28	Kcal: 492
Puré de pescado ⁴ Yogur natural ²	Prot: 20,6	Puré de ternera Yogur natural ²	Prot: 25,3	Puré de pollo Yogur natural ²	Prot: 14,7	Puré de pescado ⁴ Yogur natural ²	Prot: 20,6	Puré de ternera Yogur natural ²	Prot: 25,3
<i>Mashed fish Natural Yoghurt</i>	HC: 44	<i>Mashed veal Natural Yoghurt</i>	HC: 32,5	<i>Mashed chicken Natural Yoghurt</i>	HC: 40,1	<i>Mashed fish Natural Yoghurt</i>	HC: 44	<i>Mashed veal Natural Yoghurt</i>	HC: 32,5
Lípidos: 21,1		Lípidos: 27,9		Lípidos: 19,5		Lípidos: 21,1		Lípidos: 27,9	
31	Kcal: 409								
Puré de pollo Yogur natural ²	Prot: 14,7								
<i>Mashed chicken Natural Yoghurt</i>	HC: 40,1								
Lípidos: 19,5									