Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (cacahuete)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con queso parmesano[1,2,3] Varitas de merluza[1,4,5,6,9,14] y rabas de calamar[1,6] Fruta, leche[2] y pan[1] Macaroni with cheese Hake vagaries and breaded squids Fruit, milk and bread	**Kcal:** 847 **Prot:** 32,2 **HC:** 83 **Lípidos:** 40,8	**5** Fideuá de pollo y verduras[1,3] Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche[2] y pan[1] Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Palometa al horno[4] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Vegetables cream Baked pomfret with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 494 **Prot:** 22,2 **HC:** 58,3 **Lípidos:** 17	**8** Lentejas caseras[9] Tortilla de calabacín[3] con tomate natural Yogur[2] y pan[1] Lentils with sausage Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 726 **Prot:** 31,1 **HC:** 80,4 **Lípidos:** 27,9
11 Crema de zanahoria Bacalao rebozado[1,4] con ensalada de escarola Fruta, leche[2] y pan[1] Carrot cream Breaded cod with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 716 **Prot:** 34,4 **HC:** 61,3 **Lípidos:** 35,5	**12** Judías blancas estofadas[9] Filetes rusos[1,3,9,14] con tomate Postre lácteo[2] y pan[1] Stewed white beans Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 753 **Prot:** 35,4 **HC:** 72,1 **Lípidos:** 33,5	**13** Espaguettis boloñesa[1,3,9,14] Tortilla francesa[3] con queso[2,3] Fruta, leche[2] y pan[1] Spaguetti in bolognese sauce French omelette with cheese Fruit, milk and bread	**Kcal:** 702 **Prot:** 26,2 **HC:** 65 **Lípidos:** 36	**14** Judías verdes con jamón[9] Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with ham Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo[1,3,9] Canelones de atún[1,2,3,4,5,6,9] ensalada de maíz Yogur[2] y pan[1] Soup with egg and chicken Stuffed caneloni with tuna and corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 761 **Prot:** 38,9 **HC:** 77,9 **Lípidos:** 31,4
18 Lentejas con arroz[9] Huevos cocidos[3] con verduritas Fruta, leche[2] y pan[1] Lentils with rice Boiled eggs with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 706 **Prot:** 28 **HC:** 82,3 **Lípidos:** 25,4	**19** Patatas guisadas con magro Halibut a la andaluza[1,4] con ensalada zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed potatoes with meat Breaded sole with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 32,4 **HC:** 57 **Lípidos:** 36,1	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras[1,2,3,4,5,6,,9,12,14] con patatas dado Fruta, leche[2] y pan[1] Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1
25 Espirales con jamón[1,3,9] Tortilla española[3] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Spirals with ham Spanish omelette with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 835 **Prot:** 34,1 **HC:** 58,6 **Lípidos:** 50,3	**26** Crema de zanahoria Ragout de pavo en salsa con arroz Natillas[2] y pan[1] Carrot cream Turkey ragout in sauce with rice Custard and bread	**Kcal:** 782 **Prot:** 34,2 **HC:** 87,6 **Lípidos:** 30,8	**27** Judias pintas guisadas[9] Bienmesabe[1,4,5,6,14] con ensalada de remolacha Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed red beans Breaded dogfish with beet salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 760 **Prot:** 41,3 **HC:** 67,7 **Lípidos:** 31,3	**28** Sopa de estrellas[1,3] Filete de pollo con patatas fritas Yogur[2] y pan[1] Soup Chicken fillet with chips Yoghurt and bread	**Kcal:** 803 **Prot:** 32,2 **HC:** 37,1 **Lípidos:** 57,5	**29** Guisantes con pavo[9] Merluza al ajillo[4] con tomate aliñado Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with turkey Hake with garlic and tomato Fruit, milk and bread	**Kcal:** 532 **Prot:** 34,7 **HC:** 53,1 **Lípidos:** 17,1

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza marinera casera.
Martes 05/11: Menestra de verduras. Tortilla francesa.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Pescadilla al horno.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco. Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores. Emperador a la plancha.
Miércoles 13/11: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Varitas de pescado caseras.
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero.
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto.
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Salmón al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas.
Viernes 22/11: Ragout de ternera con guisantes.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón.
Martes 26/11: Ensalada mixta. Boquerones fritos.
Miércoles 27/11: Revuelto de trigueros con gambas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta. Ternera con verduras y champiñones

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

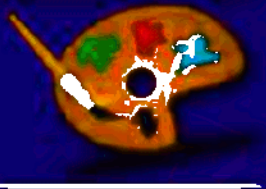
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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

Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (celiaco)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con queso parmesano[2,3] Rabas de calamar caseras (s/gluten)[6] Fruta, leche[2] y pan Macaroni with cheese Breaded squids Fruit, milk and bread	**Kcal:** 847 **Prot:** 32,2 **HC:** 83 **Lípidos:** 40,8	**5** Pasta (s/gluten ni huevo) de pollo y verduras Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche[2] y pan Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa cocido Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Palometa al horno[4] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan Vegetables cream Baked pomfret with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 494 **Prot:** 22,2 **HC:** 58,3 **Lípidos:** 17	**8** Lentejas caseras[9] Tortilla de calabacín[3] con tomate natural Yogur[2] y pan Lentils with sausage Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 726 **Prot:** 31,1 **HC:** 80,4 **Lípidos:** 27,9
11 Crema de zanahoria Bacalao rebozado (s/gluten)[4] con ensalada de escarola Fruta, leche[2] y pan Carrot cream Breaded cod with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 716 **Prot:** 34,4 **HC:** 61,3 **Lípidos:** 35,5	**12** Judías blancas estofadas[9] Filetes rusos (s/gluten)[3,9,14] con tomate Postre lácteo[2] y pan Stewed white beans Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 753 **Prot:** 35,4 **HC:** 72,1 **Lípidos:** 33,5	**13** Espaguettis boloñesa[9,14] Tortilla francesa[3] con queso[2,3] Fruta, leche[2] y pan Spaguetti in bolognese sauce French omelette with cheese Fruit, milk and bread	**Kcal:** 702 **Prot:** 26,2 **HC:** 65 **Lípidos:** 36	**14** Judías verdes con jamón[9] Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche[2] y pan Green beans with ham Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo[9] Merluza a la plancha[4] con ensalada de maíz Yogur[2] y pan[1] Soup with chicken Hake with corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 597 **Prot:** 23,9 **HC:** 756 **Lípidos:** 20,4
18 Lentejas con arroz[9] Huevos cocidos[3] con verduritas Fruta, leche[2] y pan Lentils with rice Boiled eggs with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 706 **Prot:** 28 **HC:** 82,3 **Lípidos:** 25,4	**19** Patatas guisadas con magro Halibut a la andaluza(s/gluten)[4] con ensalada zanahoria Fruta, leche[2] y pan Stewed potatoes with meat Breaded sole with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 32,4 **HC:** 57 **Lípidos:** 36,1	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras (s/gluten)[3,9,14] con patatas dado Fruta, leche[2] y pan Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa cocido Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur[2] y pan Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1
25 Espirales con jamón (s/gluten)[9] Tortilla española[3] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan Spirals with ham Spanish omelette with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 835 **Prot:** 34,1 **HC:** 58,6 **Lípidos:** 50,3	**26** Crema de zanahoria Ragout de pavo en salsa con arroz Natillas[2] y pan Carrot cream Turkey ragout in sauce with rice Custard and bread	**Kcal:** 782 **Prot:** 34,2 **HC:** 87,6 **Lípidos:** 30,8	**27** Judias pintas guisadas[9] Bienmesabe (s/gluten)[4,5,6,14] con ensalada de remolacha Fruta, leche[2] y pan Stewed red beans Breaded dogfish with beet salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 760 **Prot:** 41,3 **HC:** 67,7 **Lípidos:** 31,3	**28** Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas fritas Yogur[2] y pan Soup Chicken fillet with chips Yoghurt and bread	**Kcal:** 803 **Prot:** 32,2 **HC:** 37,1 **Lípidos:** 57,5	**29** Guisantes con pavo[9] Merluza al ajillo[4] con tomate aliñado Fruta, leche[2] y pan Green beans with turkey Hake with garlic and tomato Fruit, milk and bread	**Kcal:** 532 **Prot:** 34,7 **HC:** 53,1 **Lípidos:** 17,1

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza marinera casera (s/gluten).
Martes 05/11: Menestra de verduras. Tortilla francesa.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Pescadilla al horno.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco. Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores (s/gluten). Emperador a la plancha.
Miércoles 13/11: Sopa de pescado. Sandwich vegetal (s/gluten).
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Varitas de pescado caseras (s/gluten).
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero (s/gluten).
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto (s/gluten).
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Salmón al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas.
Viernes 22/11: Ragout de ternera con guisantes.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón (s/gluten).
Martes 26/11: Ensalada mixta. Boquerones fritos.
Miércoles 27/11: Revuelto de trigueros con gambas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta (s/gluten). Ternera con verduras y champiñones.

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

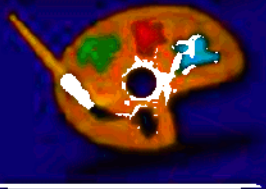
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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

Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (frutos secos y plv)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con tomate[1,3] Varitas de merluza[1,4,5,6,9,14] y rabas de calamar[1,6] Fruta, leche y pan[1] Macaroni with cheese Hake vagaries and breaded squids Fruit, milk and bread	**Kcal:** 847 **Prot:** 32,2 **HC:** 83 **Lípidos:** 40,8	**5** Fideuá de pollo y verduras[1,3] Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche y pan[1] Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Palometa al horno[4] con ensalada de maíz Fruta, leche y pan[1] Vegetables cream Baked pomfret with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 494 **Prot:** 22,2 **HC:** 58,3 **Lípidos:** 17	**8** Lentejas caseras[9] Tortilla de calabacín[3] con tomate natural Yogur y pan[1] Lentils with sausage Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 726 **Prot:** 31,1 **HC:** 80,4 **Lípidos:** 27,9
11 Crema de zanahoria Bacalao rebozado[1,4] con ensalada de escarola Fruta, leche y pan[1] Carrot cream Breaded cod with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 716 **Prot:** 34,4 **HC:** 61,3 **Lípidos:** 35,5	**12** Judías blancas estofadas[9] Filetes rusos[1,3,9,14] con tomate Postre lácteo y pan[1] Stewed white beans Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 753 **Prot:** 35,4 **HC:** 72,1 **Lípidos:** 33,5	**13** Espaguettis boloñesa[1,3,9,14] Tortilla francesa[3] con jamón york[9] Fruta, leche y pan[1] Spaguetti in bolognese sauce French omelette with ham Fruit, milk and bread	**Kcal:** 702 **Prot:** 26,2 **HC:** 65 **Lípidos:** 36	**14** Judías verdes con jamón[9] Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche y pan[1] Green beans with ham Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo[1,3,9] Merluza a la plancha[4] con ensalada de maíz Yogur y pan[1] Soup with chicken Hake with corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 597 **Prot:** 23,9 **HC:** 756 **Lípidos:** 20,4
18 Lentejas con arroz[9] Huevos cocidos[3] con verduritas Fruta, leche y pan[1] Lentils with rice Boiled eggs with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 706 **Prot:** 28 **HC:** 82,3 **Lípidos:** 25,4	**19** Patatas guisadas con magro Halibut a la andaluza[1,4] con ensalada zanahoria Fruta, leche y pan[1] Stewed potatoes with meat Breaded sole with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 32,4 **HC:** 57 **Lípidos:** 36,1	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras[1,3,9,14] con patatas dado Fruta, leche y pan[1] Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur y pan[1] Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza marinera casera.
Martes 05/11: Menestra de verduras. Tortilla francesa.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Pescadilla al horno.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco (s/lactosa). Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores. Emperador a la plancha.
Miércoles 13/11: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Varitas de pescado caseras.
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero (s/lactosa).
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto.
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Salmón al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas.
Viernes 22/11: Ragout de ternera con guisantes.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón (s/lactosa).
Martes 26/11: Ensalada mixta. Boquerones fritos.
Miércoles 27/11: Revuelto de trigueros con gambas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta. Ternera con verduras y champiñones.

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

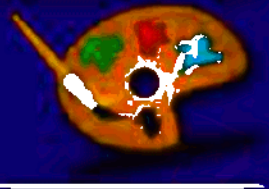
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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

Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (frutos secos)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con queso parmesano[1,2,3] Varitas de merluza[1,4,5,6,9,14] y rabas de calamar[1,6] Fruta, leche[2] y pan[1] Macaroni with cheese Hake vagaries and breaded squids Fruit, milk and bread	**Kcal:** 847 **Prot:** 32,2 **HC:** 83 **Lípidos:** 40,8	**5** Fideuá de pollo y verduras[1,3] Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche[2] y pan[1] Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Palometa al horno[4] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Vegetables cream Baked pomfret with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 494 **Prot:** 22,2 **HC:** 58,3 **Lípidos:** 17	**8** Lentejas caseras[9] Tortilla de calabacín[3] con tomate natural Yogur[2] y pan[1] Lentils with sausage Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 726 **Prot:** 31,1 **HC:** 80,4 **Lípidos:** 27,9
11 Crema de zanahoria Bacalao rebozado[1,4] con ensalada de escarola Fruta, leche[2] y pan[1] Carrot cream Breaded cod with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 716 **Prot:** 34,4 **HC:** 61,3 **Lípidos:** 35,5	**12** Judías blancas estofadas[9] Filetes rusos[1,3,9,14] con tomate Postre lácteo[2] y pan[1] Stewed white beans Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 753 **Prot:** 35,4 **HC:** 72,1 **Lípidos:** 33,5	**13** Espaguettis boloñesa[1,3,9,14] Tortilla francesa[3] con queso[2,3] Fruta, leche[2] y pan[1] Spaguetti in bolognese sauce French omelette with cheese Fruit, milk and bread	**Kcal:** 702 **Prot:** 26,2 **HC:** 65 **Lípidos:** 36	**14** Judías verdes con jamón[9] Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with ham Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo[1,3,9] Canelones de atún[1,2,3,4,5,6,9] ensalada de maíz Yogur[2] y pan[1] Soup with egg and chicken Stuffed caneloni with tuna and corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 761 **Prot:** 38,9 **HC:** 77,9 **Lípidos:** 31,4
18 Lentejas con arroz[9] Huevos cocidos[3] con verduritas Fruta, leche[2] y pan[1] Lentils with rice Boiled eggs with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 706 **Prot:** 28 **HC:** 82,3 **Lípidos:** 25,4	**19** Patatas guisadas con magro Halibut a la andaluza[1,4] con ensalada zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed potatoes with meat Breaded sole with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 32,4 **HC:** 57 **Lípidos:** 36,1	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras[1,2,3,4,5,6,,9,12,14] con patatas dado Fruta, leche[2] y pan[1] Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1
25 Espirales con jamón[1,3,9] Tortilla española[3] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Spirals with ham Spanish omelette with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 835 **Prot:** 34,1 **HC:** 58,6 **Lípidos:** 50,3	**26** Crema de zanahoria Ragout de pavo en salsa con arroz Natillas[2] y pan[1] Carrot cream Turkey ragout in sauce with rice Custard and bread	**Kcal:** 782 **Prot:** 34,2 **HC:** 87,6 **Lípidos:** 30,8	**27** Judias pintas guisadas[9] Bienmesabe[1,4,5,6,14] con ensalada de remolacha Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed red beans Breaded dogfish with beet salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 760 **Prot:** 41,3 **HC:** 67,7 **Lípidos:** 31,3	**28** Sopa de estrellas[1,3] Filete de pollo con patatas fritas Yogur[2] y pan[1] Soup Chicken fillet with chips Yoghurt and bread	**Kcal:** 803 **Prot:** 32,2 **HC:** 37,1 **Lípidos:** 57,5	**29** Guisantes con pavo[9] Merluza al ajillo[4] con tomate aliñado Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with turkey Hake with garlic and tomato Fruit, milk and bread	**Kcal:** 532 **Prot:** 34,7 **HC:** 53,1 **Lípidos:** 17,1

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza marinera casera.
Martes 05/11: Menestra de verduras. Tortilla francesa.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Pescadilla al horno.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco. Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores. Emperador a la plancha.
Miércoles 13/11: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Varitas de pescado caseras.
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero.
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto.
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Salmón al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas.
Viernes 22/11: Ragout de ternera con guisantes.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón.
Martes 26/11: Ensalada mixta. Boquerones fritos.
Miércoles 27/11: Revuelto de trigueros con gambas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta. Ternera con verduras y champiñones

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

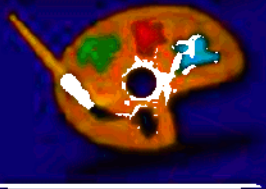
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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

Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (huevo, legumbre y frutos secos)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con tomate Rabas de calamar[1,6] Fruta, leche[2] y pan[1] Macaroni with cheese Breaded squids Fruit, milk and bread	**Kcal:** 847 **Prot:** 32,2 **HC:** 83 **Lípidos:** 40,8	**5** Pasta (s/gluten ni huevo) de pollo y verduras Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche[2] y pan[1] Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa ave Ternera, pollo, repollo, patata y zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and vegetables) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Palometa al horno[4] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Vegetables cream Baked pomfret with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 494 **Prot:** 22,2 **HC:** 58,3 **Lípidos:** 17	**8** Arroz con tomate Filete de pollo con tomate natural Yogur[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Chicken fillet with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 700 **Prot:** 28,1 **HC:** 84,4 **Lípidos:** 27
11 Crema de zanahoria Bacalao rebozado[1,4] con ensalada de escarola Fruta, leche[2] y pan[1] Carrot cream Breaded cod with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 716 **Prot:** 34,4 **HC:** 61,3 **Lípidos:** 35,5	**12** Arroz con tomate Filetes rusos (s/huevo)[1,14] con tomate Postre lácteo[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 955 **Prot:** 37,5 **HC:** 96,4 **Lípidos:** 45,7	**13** Espaguettis boloñesa[14] Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Spaguetti in bolognese sauce Pork loin fillet with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 610 **Prot:** 36,2 **HC:** 54 **Lípidos:** 26,8	**14** Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche[2] y pan[1] Sauteed brocoli Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo Merluza a la plancha[4] con ensalada de maíz Yogur[2] y pan[1] Soup with chicken Hake with corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 597 **Prot:** 23,9 **HC:** 756 **Lípidos:** 20,4
18 Arroz con verduras Filete de pollo con verduritas Fruta, leche[2] y pan[1] Rice with vegetables Chicken fillet with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 853 **Prot:** 37,6 **HC:** 87,7 **Lípidos:** 37,3	**19** Patatas guisadas con magro Halibut a la andaluza[1,4] con ensalada zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed potatoes with meat Breaded sole with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 32,4 **HC:** 57 **Lípidos:** 36,1	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras (s/huevo)[1,14] con patatas dado Fruta, leche[2] y pan[1] Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa ave Ternera, pollo, repollo, patata y zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and vegetables) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1
25 Espirales con tomate Filete de ternera con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Spirals in tomato sauce Veal fillet with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 809 **Prot:** 30,7 **HC:** 98,9 **Lípidos:** 30,9	**26** Crema de zanahoria Ragout de pavo en salsa con arroz Natillas[2] y pan[1] Carrot cream Turkey ragout in sauce with rice Custard and bread	**Kcal:** 782 **Prot:** 34,2 **HC:** 87,6 **Lípidos:** 30,8	**27** Arroz con tomate Bienmesabe[1,4,5,6,14] con ensalada de remolacha Fruta, leche[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Breaded dogfish with beet salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 571 **Prot:** 19,4 **HC:** 41,5 **Lípidos:** 34,7	**28** Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas fritas Yogur[2] y pan[1] Soup Chicken fillet with chips Yoghurt and bread	**Kcal:** 803 **Prot:** 32,2 **HC:** 37,1 **Lípidos:** 57,5	**29** Coliflor salteada Merluza al ajillo[4] con tomate aliñado Fruta, leche[2] y pan[1] Sauteed cauliflower Hake with garlic and tomato Fruit, milk and bread	**Kcal:** 532 **Prot:** 34,7 **HC:** 53,1 **Lípidos:** 17,1

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza marinera casera.
Martes 05/11: Menestra de verduras (s/guisantes). Pavo a la naranja.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Pescadilla al horno.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco. Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores (s/huevo). Emperador a la plancha.
Miércoles 13/11: Sopa de pescado. Sandwich vegetal (s/huevo).
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Varitas de pescado caseras.
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero (s/huevo).
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto (s/huevo).
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Salmón al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas (s/guisantes).
Viernes 22/11: Ragout de ternera con zanahoria.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón (s/huevo).
Martes 26/11: Ensalada mixta. Boquerones fritos.
Miércoles 27/11: Salteado de trigueros con gambas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta (s/huevo). Ternera con verduras y champiñones.

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

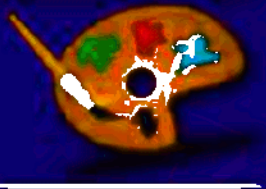
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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

Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (huevo)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con tomate Varitas de merluza[1,4,5,6,9,14] y rabas de calamar[1,6] Fruta, leche[2] y pan[1] Macaroni with cheese Hake vagaries and breaded squids Fruit, milk and bread	**Kcal:** 847 **Prot:** 32,2 **HC:** 83 **Lípidos:** 40,8	**5** Pasta (s/gluten ni huevo) de pollo y verduras Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche[2] y pan[1] Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa cocido Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Palometa al horno[4] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Vegetables cream Baked pomfret with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 494 **Prot:** 22,2 **HC:** 58,3 **Lípidos:** 17	**8** Lentejas caseras[9] Filete de pollo con tomate natural Yogur[2] y pan[1] Lentils with sausage Chicken fillet with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 685 **Prot:** 39,4 **HC:** 54,3 **Lípidos:** 31,7
11 Crema de zanahoria Bacalao rebozado[1,4] con ensalada de escarola Fruta, leche[2] y pan[1] Carrot cream Breaded cod with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 716 **Prot:** 34,4 **HC:** 61,3 **Lípidos:** 35,5	**12** Judías blancas estofadas[9] Filetes rusos (s/huevo)[1,9,14] con tomate Postre lácteo[2] y pan[1] Stewed white beans Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 753 **Prot:** 35,4 **HC:** 72,1 **Lípidos:** 33,5	**13** Espaguettis boloñesa[9,14] Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Spaguetti in bolognese sauce Pork loin fillet with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 610 **Prot:** 36,2 **HC:** 54 **Lípidos:** 26,8	**14** Judías verdes con jamón[9] Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with ham Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo[9] Merluza a la plancha[4] con ensalada de maíz Yogur[2] y pan[1] Soup with chicken Hake with corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 597 **Prot:** 23,9 **HC:** 756 **Lípidos:** 20,4
18 Lentejas con arroz[9] Filete de pollo con verduritas Fruta, leche[2] y pan[1] Lentils with rice Chicken fillet with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 686 **Prot:** 35,2 **HC:** 74,2 **Lípidos:** 23,9	**19** Patatas guisadas con magro Halibut a la andaluza[1,4] con ensalada zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed potatoes with meat Breaded sole with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 32,4 **HC:** 57 **Lípidos:** 36,1	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras s/huevo)[1,9,14] con patatas dado Fruta, leche[2] y pan[1] Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa cocido Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1
25 Espirales con jamón[9] Filete de ternera con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Spirals with ham Veal fillet with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 809 **Prot:** 30,7 **HC:** 98,9 **Lípidos:** 30,9	**26** Crema de zanahoria Ragout de pavo en salsa con arroz Natillas[2] y pan[1] Carrot cream Turkey ragout in sauce with rice Custard and bread	**Kcal:** 782 **Prot:** 34,2 **HC:** 87,6 **Lípidos:** 30,8	**27** Judias pintas guisadas[9] Bienmesabe[1,4,5,6,14] con ensalada de remolacha Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed red beans Breaded dogfish with beet salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 760 **Prot:** 41,3 **HC:** 67,7 **Lípidos:** 31,3	**28** Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas fritas Yogur[2] y pan[1] Soup Chicken fillet with chips Yoghurt and bread	**Kcal:** 803 **Prot:** 32,2 **HC:** 37,1 **Lípidos:** 57,5	**29** Guisantes con pavo[9] Merluza al ajillo[4] con tomate aliñado Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with turkey Hake with garlic and tomato Fruit, milk and bread	**Kcal:** 532 **Prot:** 34,7 **HC:** 53,1 **Lípidos:** 17,1

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza marinera casera.
Martes 05/11: Menestra de verduras. Pavo a la naranja.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Pescadilla al horno.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco. Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores (s/huevo). Emperador a la plancha.
Miércoles 13/11: Sopa de pescado. Sandwich vegetal (s/huevo).
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Varitas de pescado caseras.
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero (s/huevo).
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto (s/huevo).
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Salmón al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas.
Viernes 22/11: Ragout de ternera con guisantes.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón (s/huevo).
Martes 26/11: Ensalada mixta. Boquerones fritos.
Miércoles 27/11: Salteado de trigueros con gambas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta (s/huevo). Ternera con verduras y champiñones

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

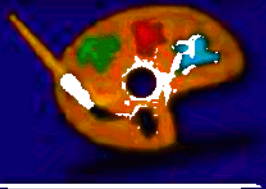
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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

Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (lactosa)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con tomate[1,3] Varitas de merluza[1,4,5,6,9,14] y rabas de calamar[1,6] Fruta, leche y pan[1] Macaroni in tomato sauce Hake vagaries and breaded squids Fruit, milk and bread	**Kcal:** 847 **Prot:** 32,2 **HC:** 83 **Lípidos:** 40,8	**5** Fideuá de pollo y verduras[1,3] Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche y pan[1] Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Palometa al horno[4] con ensalada de maíz Fruta, leche y pan[1] Vegetables cream Baked pomfret with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 494 **Prot:** 22,2 **HC:** 58,3 **Lípidos:** 17	**8** Lentejas caseras[9] Tortilla de calabacín[3] con tomate natural Yogur y pan[1] Lentils with sausage Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 726 **Prot:** 31,1 **HC:** 80,4 **Lípidos:** 27,9
11 Crema de zanahoria Bacalao rebozado[1,4] con ensalada de escarola Fruta, leche y pan[1] Carrot cream Breaded cod with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 716 **Prot:** 34,4 **HC:** 61,3 **Lípidos:** 35,5	**12** Judías blancas estofadas[9] Filetes rusos[1,3,9,14] con tomate Postre lácteo y pan[1] Stewed white beans Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 753 **Prot:** 35,4 **HC:** 72,1 **Lípidos:** 33,5	**13** Espaguettis boloñesa[1,3,9,14] Tortilla francesa[3] con jamón[9] Fruta, leche y pan[1] Spaguetti in bolognese sauce French omelette with ham Fruit, milk and bread	**Kcal:** 702 **Prot:** 26,2 **HC:** 65 **Lípidos:** 36	**14** Judías verdes con jamón[9] Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche y pan[1] Green beans with ham Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo[1,3] Merluza a la plancha[4] con ensalada de maíz Yogur y pan[1] Soup with chicken Hake with corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 597 **Prot:** 23,9 **HC:** 756 **Lípidos:** 20,4
18 Lentejas con arroz[9] Huevos cocidos[3] con verduritas Fruta, leche y pan[1] Lentils with rice Boiled eggs with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 706 **Prot:** 28 **HC:** 82,3 **Lípidos:** 25,4	**19** Patatas guisadas con magro Halibut a la andaluza[1,4] con ensalada zanahoria Fruta, leche y pan[1] Stewed potatoes with meat Breaded sole with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 32,4 **HC:** 57 **Lípidos:** 36,1	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras[1,3,9,14] con patatas dado Fruta, leche y pan[1] Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur y pan[1] Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1
25 Espirales con jamón[1,3,9] Tortilla española[3] con ensalada de maíz Fruta, leche y pan[1] Spirals with ham Spanish omelette with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 835 **Prot:** 34,1 **HC:** 58,6 **Lípidos:** 50,3	**26** Crema de zanahoria Ragout de pavo en salsa con arroz Yogur y pan[1] Carrot cream Turkey ragout in sauce with rice Yoghurt and bread	**Kcal:** 782 **Prot:** 34,2 **HC:** 87,6 **Lípidos:** 30,8	**27** Judias pintas guisadas[9] Bienmesabe[1,4,5,6,14] con ensalada de remolacha Fruta, leche y pan[1] Stewed red beans Breaded dogfish with beet salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 760 **Prot:** 41,3 **HC:** 67,7 **Lípidos:** 31,3	**28** Sopa de estrellas[1,3] Filete de pollo con patatas fritas Yogur y pan[1] Soup Chicken fillet with chips Yoghurt and bread	**Kcal:** 803 **Prot:** 32,2 **HC:** 37,1 **Lípidos:** 57,5	**29** Guisantes con pavo[9] Merluza al ajillo[4] con tomate aliñado Fruta, leche y pan[1] Green beans with turkey Hake with garlic and tomato Fruit, milk and bread	**Kcal:** 532 **Prot:** 34,7 **HC:** 53,1 **Lípidos:** 17,1

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza marinera casera.
Martes 05/11: Menestra de verduras. Tortilla francesa.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Pescadilla al horno.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco (s/lactosa). Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores. Emperador a la plancha.
Miércoles 13/11: Sopa de pescado. Sandwich vegetal.
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Varitas de pescado caseras.
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero (s/lactosa).
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto.
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Salmón al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas.
Viernes 22/11: Ragout de ternera con guisantes.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón (s/lactosa).
Martes 26/11: Ensalada mixta. Boquerones fritos.
Miércoles 27/11: Revuelto de trigueros con gambas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta. Ternera con verduras y champiñones.

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

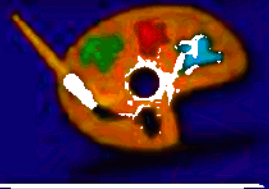
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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

Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (pescado y marisco)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con queso parmesano[1,2,3] Filete de pollo con ensalada de zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Macaroni with cheese Chicken fillet with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 717 **Prot:** 29,9 **HC:** 81,7 **Lípidos:** 28,2	**5** Fideuá de pollo y verduras[1,3] Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche[2] y pan[1] Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Filete de pavo con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Vegetables cream Turky fillet with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 584 **Prot:** 34,9 **HC:** 54,7 **Lípidos:** 23,4	**8** Lentejas caseras[9] Tortilla de calabacín[3] con tomate natural Yogur[2] y pan[1] Lentils with sausage Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 726 **Prot:** 31,1 **HC:** 80,4 **Lípidos:** 27,9
11 Crema de zanahoria Filete de pavo con ensalada de escarola Fruta, leche[2] y pan[1] Carrot cream Turkey fillet with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 592 **Prot:** 34,6 **HC:** 54,6 **Lípidos:** 23,8	**12** Judías blancas estofadas[9] Filetes rusos[1,3,9,14] con tomate Postre lácteo[2] y pan[1] Stewed white beans Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 753 **Prot:** 35,4 **HC:** 72,1 **Lípidos:** 33,5	**13** Espaguettis boloñesa[1,3,9,14] Tortilla francesa[3] con queso[2,3] Fruta, leche[2] y pan[1] Spaguetti in bolognese sauce French omelette with cheese Fruit, milk and bread	**Kcal:** 702 **Prot:** 26,2 **HC:** 65 **Lípidos:** 36	**14** Judías verdes con jamón[9] Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with ham Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo[1,3,9] Filete de ternera con ensalada de maíz Yogur[2] y pan[1] Soup with egg and chicken Veal fillet with corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 863 **Prot:** 55,9 **HC:** 63,1 **Lípidos:** 41,9
18 Lentejas con arroz[9] Huevos cocidos[3] con verduritas Fruta, leche[2] y pan[1] Lentils with rice Boiled eggs with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 706 **Prot:** 28 **HC:** 82,3 **Lípidos:** 25,4	**19** Patatas guisadas con magro Filete de pollo con ensalada zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed potatoes with meat Chicken fillet with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 612 **Prot:** 35,1 **HC:** 51,5 **Lípidos:** 27,9	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras[1,3,9,14] con patatas dado Fruta, leche[2] y pan[1] Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1
25 Espirales con jamón[1,3,9] Tortilla española[3] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Spirals with ham Spanish omelette with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 835 **Prot:** 34,1 **HC:** 58,6 **Lípidos:** 50,3	**26** Crema de zanahoria Ragout de pavo en salsa con arroz Natillas[2] y pan[1] Carrot cream Turkey ragout in sauce with rice Custard and bread	**Kcal:** 782 **Prot:** 34,2 **HC:** 87,6 **Lípidos:** 30,8	**27** Judias pintas guisadas[9] Cinta de lomo con ensalada de remolacha Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed red beans Pork loin fillet with beet salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 645 **Prot:** 31,3 **HC:** 54,9 **Lípidos:** 30,5	**28** Sopa de estrellas[1,3] Filete de pollo con patatas fritas Yogur[2] y pan[1] Soup Chicken fillet with chips Yoghurt and bread	**Kcal:** 803 **Prot:** 32,2 **HC:** 37,1 **Lípidos:** 57,5	**29** Guisantes con pavo[9] Filete de ternera con tomate aliñado Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with turkey Veal meat fillet with tomato Fruit, milk and bread	**Kcal:** 635 **Prot:** 32,3 **HC:** 48,8 **Lípidos:** 32,6

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza casera.
Martes 05/11: Menestra de verduras. Tortilla francesa.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Filete de pollo con patatas.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco. Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores. Pollo a la plancha marinado.
Miércoles 13/11: Sopa de pollo. Sandwich vegetal (sin atún).
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Pechuga de pavo braseada.
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero.
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto.
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Pollo al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas.
Viernes 22/11: Ragout de ternera con guisantes.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón.
Martes 26/11: Ensalada mixta. Ternera al horno con pimientos.
Miércoles 27/11: Revuelto de trigueros con setas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta. Ternera con verduras y champiñones

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

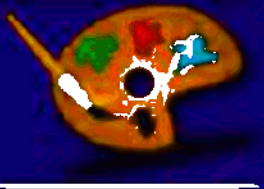
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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

Noviembre/November 2019

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO (pescado)

Lunes – Monday		Martes – Tuesday		Miércoles – Wednesday		Jueves – Thursday		Viernes – Friday	
								1 **FESTIVO** 	
4 Coditos con queso parmesano[1,2,3] Rabas de calamar[1,6] Fruta, leche[2] y pan[1] Macaroni with cheese Breaded squids Fruit, milk and bread	**Kcal:** 847 **Prot:** 32,2 **HC:** 83 **Lípidos:** 40,8	**5** Fideuá de pollo y verduras[1,3] Lomo de sajonia con ensalada de aceitunas Fruta, leche[2] y pan[1] Pasta with chicken and vegetables Sajonia chop with olives salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 697 **Prot:** 15,8 **HC:** 88,1 **Lípidos:** 29,8	**6** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**7** Crema de verduras Filete de pavo con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Vegetables cream Turky fillet with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 584 **Prot:** 34,9 **HC:** 54,7 **Lípidos:** 23,4	**8** Lentejas caseras[9] Tortilla de calabacín[3] con tomate natural Yogur[2] y pan[1] Lentils with sausage Spanish omelette with tomato Yoghurt and bread	**Kcal:** 726 **Prot:** 31,1 **HC:** 80,4 **Lípidos:** 27,9
11 Crema de zanahoria Filete de pavo con ensalada de escarola Fruta, leche[2] y pan[1] Carrot cream Turkey fillet with lettuce salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 592 **Prot:** 34,6 **HC:** 54,6 **Lípidos:** 23,8	**12** Judías blancas estofadas[9] Filetes rusos[1,3,9,14] con tomate Postre lácteo[2] y pan[1] Stewed white beans Crumbed steak in tomato sauce Dairy dessert and bread	**Kcal:** 753 **Prot:** 35,4 **HC:** 72,1 **Lípidos:** 33,5	**13** Espaguettis boloñesa[1,3,9,14] Tortilla francesa[3] con queso[2,3] Fruta, leche[2] y pan[1] Spaguetti in bolognese sauce French omelette with cheese Fruit, milk and bread	**Kcal:** 702 **Prot:** 26,2 **HC:** 65 **Lípidos:** 36	**14** Judías verdes con jamón[9] Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with ham Chicken thighs in sauce with mushrooms Fruit, milk and bread	**Kcal:** 677 **Prot:** 33,8 **HC:** 47,6 **Lípidos:** 37	**15** Sopa de picadillo[1,3,9] Filete de ternera con ensalada de maíz Yogur[2] y pan[1] Soup with egg and chicken Veal fillet with corn salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 863 **Prot:** 55,9 **HC:** 63,1 **Lípidos:** 41,9
18 Lentejas con arroz[9] Huevos cocidos[3] con verduritas Fruta, leche[2] y pan[1] Lentils with rice Boiled eggs with vegetables Fruit, milk and bread	**Kcal:** 706 **Prot:** 28 **HC:** 82,3 **Lípidos:** 25,4	**19** Patatas guisadas con magro Filete de pollo con ensalada zanahoria Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed potatoes with meat Chicken fillet with carrot salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 612 **Prot:** 35,1 **HC:** 51,5 **Lípidos:** 27,9	**20** Crema de calabaza Albóndigas caseras[1,3,9,14] con patatas dado Fruta, leche[2] y pan[1] Pumpkin cream Homemade meatballs with potatoes Fruit, milk and bread	**Kcal:** 783 **Prot:** 24,1 **HC:** 78,2 **Lípidos:** 39,6	**21** Sopa cocido[1,3] Cocido completo[9] (garbanzos, ternera, chorizo, pollo, repollo, patata y zanahoria) Fruta, leche[2] y pan[1] Spanish stew (Soup, meat and chick-peas) Fruit, milk and bread	**Kcal:** 671 **Prot:** 29,8 **HC:** 81 **Lípidos:** 23	**22** Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur[2] y pan[1] Rice in tomato sauce Pork loin fillet with mixed salad Yoghurt and bread	**Kcal:** 825 **Prot:** 31,9 **HC:** 84,7 **Lípidos:** 39,1
25 Espirales con jamón[1,3,9] Tortilla española[3] con ensalada de maíz Fruta, leche[2] y pan[1] Spirals with ham Spanish omelette with corn salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 835 **Prot:** 34,1 **HC:** 58,6 **Lípidos:** 50,3	**26** Crema de zanahoria Ragout de pavo en salsa con arroz Natillas[2] y pan[1] Carrot cream Turkey ragout in sauce with rice Custard and bread	**Kcal:** 782 **Prot:** 34,2 **HC:** 87,6 **Lípidos:** 30,8	**27** Judias pintas guisadas[9] Cinta de lomo con ensalada de remolacha Fruta, leche[2] y pan[1] Stewed red beans Pork loin fillet with beet salad Fruit, milk and bread	**Kcal:** 645 **Prot:** 31,3 **HC:** 54,9 **Lípidos:** 30,5	**28** Sopa de estrellas[1,3] Filete de pollo con patatas fritas Yogur[2] y pan[1] Soup Chicken fillet with chips Yoghurt and bread	**Kcal:** 803 **Prot:** 32,2 **HC:** 37,1 **Lípidos:** 57,5	**29** Guisantes con pavo[9] Filete de ternera con tomate aliñado Fruta, leche[2] y pan[1] Green beans with turkey Veal meat fillet with tomato Fruit, milk and bread	**Kcal:** 635 **Prot:** 32,3 **HC:** 48,8 **Lípidos:** 32,6

C/ Sierra de Gata nº 18 • 28230 San Fernando de Henares (Madrid) • Teléf.: 91 300 11 60 • e-mail: info@alyes.es

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:**

Viernes 01/11: **FESTIVO**
Lunes 04/11: Sopa hortelana. Pizza casera.
Martes 05/11: Menestra de verduras. Tortilla francesa.
Miércoles 06/11: Espinacas salteadas. Alitas de pollo a la barbacoa.
Jueves 07/11: Berenjena rellena de carne.
Viernes 08/11: Calabacín gratinado. Filete de pollo con patatas.
Lunes 11/11: Tomate aliñado y queso fresco. Escalopines en salsa.
Martes 12/11: Pasta de colores. Pollo a la plancha marinado.
Miércoles 13/11: Sopa de pollo. Sandwich vegetal (sin atún).
Jueves 14/11: Tomates rellenos. Pechuga de pavo braseada.
Viernes 15/11: Pisto de verduras. San jacobo casero.
Lunes 18/11: Raviolis rellenos con salsa al gusto.
Martes 19/11: Crema de puerros. Roti de pavo.
Miércoles 20/11: Ensalada de arroz. Pollo al limón.
Jueves 21/11: Conejo guisado con verduritas.
Viernes 22/11: Ragout de ternera con guisantes.
Lunes 25/11: Consomé. Croquetas caseras de jamón.
Martes 26/11: Ensalada mixta. Ternera al horno con pimientos.
Miércoles 27/11: Revuelto de trigueros con setas.
Jueves 28/11: Crema calabaza. Filetes rusos.
Viernes 29/11: Ensalada de pasta. Ternera con verduras y champiñones

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

COLEGIO VIRGEN DEL REMEDIO

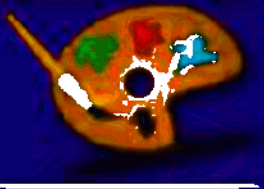
BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes

- 200 gr. de harina
- 75 gr. de mantequilla
- 5 huevos
- 500 ml. de leche
- 1 corteza de limón
- Aceite
- Azúcar
- Canela
- Sal

Elaboración

1. Poner en un cazo la leche con la corteza de limón, la mantequilla y una pizca de sal y llevarlo a ebullición.
2. Añadir la harina y mezclar la masa. Incorporar los huevos uno a uno hasta obtener una masa homogénea.
3. Dar forma a los buñuelos con unas cucharas o con la manga pastelera.
4. Calentar abundante aceite en una sartén u olla. Freír los buñuelos en tandas hasta que estén dorados.
5. Sacar y espolvorear con azúcar y canela. Rellenar o no con crema pastelera o nata.



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