

Menú Enero 2018

Colegio Hernán Cortés

DIA 8		DIA 9		DIA 10		DIA 11		DIA 12	
Propuesta Cenas	Arroz con tomate (arroz, tomate y ajo) <i>Rice with tomato and garlic</i>	Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago) <i>Mixed vegetables</i>	Lentijas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) <i>Stewed lentils</i>	Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo) <i>Pasta with meat and tomato</i>	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) <i>Noodles soup</i>				
	Caballa en aceite (pescado azul) <i>Fish in oil</i>	Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) <i>Meatballs in sauce</i>	Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) <i>Potato omelette with onion</i>	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) <i>Floured fish</i>	Cocido completo (garbanzos, carne magra de arve y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) <i>Chickpeas with vegetables and meat</i>				
Propuesta Cenas	Ensalada de pimientos asados <i>Roasted pepper</i>	Patatas dado <i>Potatoes</i>	Ensalada de tomate y lechuga <i>Tomato and lettuce salad</i>	Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Carrot and lettuce salad</i>	Repollo rehogado <i>Cabbage with garlic</i>				
	Fruita, pan, agua y yogur <i>Fruit, bread, water and yogurt</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>				
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta				
	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro) <i>Vegetables cream</i>	Espaguettis a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla) <i>Pasta with tomato and pork meat</i>	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla) <i>Stewed beans</i>	Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos) <i>Rice with vegetables</i>	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla) <i>Stewed chickpeas</i>				
Propuesta Cenas	Escalope de merluza <i>Floured fish</i>	Tortilla de York (huevo y jamón york) <i>York omelette</i>	Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) <i>Baked pork loin meat</i>	Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano) <i>Marinated fish</i>	Rotti de pavo (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) <i>Roasted turkey</i>				
	Ensalada de lechuga <i>Lettuce salad</i>	Ensalada de tomate y cebolla <i>Tomato and onion salad</i>	Guisantes rehogados <i>Peas with garlic</i>	Ensalada de tomate y cebolla <i>Tomato and onion salad</i>	Menestra rehogada <i>Mixed vegetables</i>				
Propuesta Cenas	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan integral, agua y yogur <i>Fruit, whole grain bread, water and yogurt</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>				
	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta				
Propuesta Cenas	Coliflor a la italiana (coliflor, harina, tomate y aceite) <i>Floured cauliflower with tomato</i>	Fideua de verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla) <i>Pasta with vegetables</i>	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) <i>Stewed beans</i>	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) <i>Rice with tomato and garlic</i>	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) <i>Noodles soup</i>				
	Salchichas de pollo al horno <i>Baked chicken sausages</i>	Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite) <i>Baked fish</i>	Tortilla de patata (huevo y patata) <i>Potato omelette</i>	Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas) <i>Cod with vegetables</i>	Cocido completo (garbanzos, carne magra de arve y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) <i>Chickpeas with vegetables and meat</i>				
Propuesta Cenas	Champiñones al ajillo <i>Mushrooms with garlic</i>	Puré de patata <i>Potato cream</i>	Ensalada de lechuga y maíz <i>Tomato and lettuce salad</i>	Ensalada de lechuga y tomate <i>Tomato and lettuce salad</i>	Repollo rehogado <i>Cabbage with garlic</i>				
	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan integral, agua y leche <i>Fruit, whole grain bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y yogur <i>Fruit, bread, water and yogurt</i>				
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta				
	Lentijas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) <i>Stewed lentils</i>	Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo) <i>Rice with fish and tomato</i>	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) <i>Noodles soup</i>	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta				
Propuesta Cenas	Tortilla de York <i>York omelette</i>	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite) <i>Roasted chicken</i>	Cocido completo (garbanzos, carne magra de arve y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) <i>Chickpeas with vegetables and meat</i>	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta				
	Ensalada de tomate y cebolla <i>Tomato and onion salad</i>	Patatas dado <i>Potatoes</i>	Repollo rehogado <i>Cabbage with garlic</i>	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta				
Propuesta Cenas	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan, agua y leche <i>Fruit, bread, water and milk</i>	Fruita, pan integral, agua y leche <i>Fruit, whole grain bread, water and milk</i>	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta				
	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta				

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 de Lípidos, 7,4 de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ