

Menú Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

DÍA 2					DÍA 3					DÍA 4					DÍA 5					DÍA 6					
FESTIVO					Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Pasta with tomato					Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Vegetable cream with toasted bread					Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Noodles soup					Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Rice with vegetables					
					Caballa en aceite (pescado azul) Fish in oil					Tortilla de patata (huevo, patata) Potato omelette					Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Chickpeas with meat and vegetables					Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Floured cod					
Pimientos asados Roasted peppers					Ensalada de lechuga y tomate Tomato and lettuce salad					Repollo rehogado Cabagge					Ensalada de lechuga Lettuce salad										
Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan integral, agua y yogur Fruit, whole grain bread, water and yogurt					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk										
V.N.	810,0	45,7	26,6	103,1	762,1	21,8	35,8	90,9	833,7	36,4	34,0	101,3	934,8	21,5	35,7	138,4									
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo					Arroz + Pescado + Fruta					Verdura + Huevo + Lácteo					Patata + Carne + Fruta									
DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11					DÍA 12					DÍA 13					
Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Pasta with tomato and cheese					Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Lentils with chorizo					Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Carrot cream					Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Rice with tomato					Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Noodles soup					
Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Hake in green sauce					Tortilla francesa French omelette					San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) San Jacobo of turkey					Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Dogfish with onion					Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Chickpeas with meat and vegetables					
Guisantes rehogados Sauteed peas					Ensalada de tomate y cebolla Onion and tomato salad					Ensalada de lechuga Lettuce salad					Champiñón salteado Sauteed mushrooms					Repollo rehogado Cabagge					
Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and yogurt					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					
V.N.	876,5	42,1	31,9	114,5	790,0	30,6	27,2	113,2	804,5	15,3	41,9	97,4	814,8	31,5	27,1	118,8	833,7	36,4	34,0	101,3					
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta					Pasta + Pescado + Fruta					Verdura + Huevo + Lácteo					Patata + Ave + Fruta					Verdura + Pescado + Lácteo				
DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18					DÍA 19					DÍA 20					
Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Rice soup					Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Pasta with tomato and pork meat					Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Stewed beans					Crema de calabacín (calabacín, patata, aceite) Zucchini cream					Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Chickpeas stew					
Cinta de lomo adobada al horno Baked pork loin meat					Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Omelette with cheese					Atun con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Tuna with tomato					Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Turkey roti baked					Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Baked fish					
Patatas dado Potatoes					Ensalada de lechuga Lettuce salad					Cebolla asada Roasted onion					Ensalada de lechuga y cebolla Lettuce and onion salad					Menestra de verduras Mixed vegetables					
Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					
V.N.	743,8	40,0	28,5	87,2	831,5	29,6	36,4	102,4	788,7	42,8	24,0	105,2	726,1	33,7	31,5	79,7	814,2	41,6	30,6	99,8					
Propuesta Cenas	Patata+ Verdura + Lácteo					Verdura + Pescado + Fruta					Arroz + Verdura + Fruta					Verdura + Huevo + Lácteo					Verdura + Carne + Fruta				
DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25					DÍA 26					DÍA 27					
Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Vegetable cream					Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo) Lentils with vegetables					Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Rice with tomato					Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Noodles soup					Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Vegetable fideua					
Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Meatballs in sauce					Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)					Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Floured fish					Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Chickpeas with meat and vegetables					Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Baked fish					
Patatas dado Potatoes					Ensalada de tomate y maíz Tomato and corn salad					Ensalada de lechuga y cebolla Lettuce and onion salad					Repollo rehogado Cabagge					Champiñón salteado Sauteed mushrooms					
Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan integral, agua y yogur Fruit, whole grain bread, water and yogurt					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk					
V.N.	880,7	21,8	48,3	93,7	852,5	35,3	31,6	111,0	836,1	32,1	27,2	124,5	833,7	36,4	34,0	101,3	828,6	35,1	32,8	105,5					
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo					Arroz + Carne + Fruta					Verdura + Ave + Lácteo					Patata + Pescado + Fruta					Verdura + Huevo + Fruta				

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g 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

Menú sin Gluten - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta s/g con tomate (<i>pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo</i>) Caballa en aceite (<i>pescado azul</i>) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras (<i>patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza</i>) Tortilla de patata (<i>huevo, patata</i>) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/g) (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (<i>arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito</i>) Limanda al horno (<i>Pescado, cebolla, aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/g gratinada (<i>pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Merluza en salsa verde (<i>pescado, harina, de maiz guisantes y cebolla</i>) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (<i>lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos</i>) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (<i>zanahoria, patata y aceite</i>) Filete de pechuga de pavo plancha (<i>pechuga de pavo, aceite, sal</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (<i>arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazon encebollado (<i>cazón, cebolla, laurel, aceite</i>) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/g) (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (<i>arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo</i>) Cnta de lomo adobada al horno Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/g a la Matriciana (<i>pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado</i>) Tortilla con queso (<i>huevo, queso, aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (<i>alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla</i>) Sardinas al horno (<i>pescado azul, cebolla y aceite</i>) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (<i>calabacin, patata, aceite</i>) Roti de pavo al horno (<i>roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco</i>) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (<i>garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo</i>) Tilapia al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (<i>patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza</i>) Filete de pechuga de pollo plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (<i>lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja</i>) Tortilla de patata con cebolla (<i>huevo, patata y cebolla</i>) Ensalada de tomate y maiz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (<i>arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Halibut al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/g) (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Fideua de verduras (pasta s/g) (<i>pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo</i>) Emperador al horno (<i>pescado, cebolla, aceite</i>) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Cerdo - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Merluza empanada (merluza, harina de trigo, ajo) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Pasta napolitana (pasta, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Atun con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Filete de pechuga de pollo plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin Leche de Vaca - Abril 2018

Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Cinta de lomo adobada al horno Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Atun con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata+ Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

LECHE SIN LACTOSA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Lactosa - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Limanda al horno (Pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta napolitana (pasta, tomate triturado y frito) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas estofadas (lentejas, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur de soja	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Filete de lomo sajonia plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla francesa (huevo, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Filete de pechuga de pollo plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin Leche ni Yogur con Lactosa - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Cinta de lomo adobada al horno Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Atun con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

LECHE SIN LACTOSA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Lactosa ni Cacahuete - Abril 2018

Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Limanda al horno (Pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta napolitana (pasta, tomate triturado y frito) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas estofadas (lentejas, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur de soja	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Filete de lomo sajonia plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla francesa (huevo, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Sardinias al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Filete de pechuga de pollo plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin Garbanzos - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Cinta de lomo adobada al horno Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Atun con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin Cocido - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Cinta de lomo adobada al horno Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Atun con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin Huevo - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Filete de lomo sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Limanda al horno (Pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/hvo napolitana (pasta, tomate triturado y frito) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Ensalada de arroz, atún, tomate, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Pasta + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Cinta de lomo adobada al horno Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/hvo a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Filete de pechuga pollo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Filete de lomo sajonia plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Fideua de verduras (pasta s/hvo) (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Proteína de la Leche de Vaca, Huevo, Frutos Secos, Legumbre ni Gluten - Abril 2018

Colegio Hernán Cortés

	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
	FESTIVO	Triturado de pescado con verduras	Triturado de verduras, patata y carne de lomo	Triturado de patata, carne magra de ave y verduras	Triturado de arroz, verduras y pescado
Propuesta Cenas		Triturado de fruta Verdura + Ave + Fruta	Triturado de fruta Arroz + Pescado + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Pasta + Fruta	Triturado de fruta Patata + Cerdo + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Triturado de pescado con verduras	Triturado de patata, carne de lomo y verduras	Triturado de zanahoria, patata y carne de ave	Triturado de arroz y pescado	Triturado de patata, carne magra de ave y verduras
Propuesta Cenas	Triturado de fruta Verdura + Ave + Fruta	Triturado de fruta Pasta + Pescado + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Pasta + Fruta	Triturado de fruta Patata + Ave + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Triturado de arroz, verduras y carne de lomo	Triturado de pollo con verduras	Triturado de patata, pescado y verduras	Triturado de calabacin, patata y carne magra de pavo	Triturado de pescado con verduras
Propuesta Cenas	Triturado de fruta Patata + Verdura + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Pescado + Fruta	Triturado de fruta Arroz + Verdura + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Pescado + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Cerdo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Triturado de verduras con carne de lomo	Triturado de patata, pollo y verduras	Triturado de arroz y pescado	Triturado de patata, carne magra de ave y verduras	Triturado de emperador con verduras
Propuesta Cenas	Triturado de fruta Pasta + Pescado + Fruta	Triturado de fruta Arroz + Verdura + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Ave + Fruta	Triturado de fruta Patata + Pescado + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Pasta + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin Legumbre, Pimentón, Pimiento ni Judía Verde - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Champiñón rehogado Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, calabaza) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, zanahoria, ajo, cebolla y tomate frito) Limanda al horno (Pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Zanahoria salteada Fruta, pan, agua y leche	Patatas estofadas (patata, zanahoria, cebolla y ajo) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñón salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, tomate triturado, ajo) Filete de lomo sajonia plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de patata (patata, tomate natural, vinagre) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Zanahoria rehogada Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, calabaza) Filete de pechuga de pollo plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Patatas guisadas (patata, zanahoria, cebolla y ajo) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Fideua de verduras (pasta, cebolla, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñón salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

NO SE EMPLEARÁ EN LAS ELABORACIONES DE LOS PLATOS PIMENTÓN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten ni Lactosa - Abril 2018

Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta s/g con tomate (<i>pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo</i>) Caballa en aceite (<i>pescado azul</i>) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de verduras (<i>patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza</i>) Tortilla de patata (<i>huevo, patata</i>) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de pasta s/g (<i>fideos y caldo de ave</i>) Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Paella de verduras (<i>arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito</i>) Limanda al horno (<i>Pescado, cebolla, aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/g napolitana (<i>pasta, tomate triturado y frito</i>) Merluza en salsa verde (<i>pescado, harina, de maiz guisantes y cebolla</i>) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos</i>) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de zanahoria (<i>zanahoria, patata y aceite</i>) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate (<i>arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazon encebollado (<i>cazón, cebolla, laurel, aceite</i>) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur de soja	Sopa de pasta s/g (<i>fideos y caldo de ave</i>) Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (<i>arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo</i>) Filete de lomo sajonia plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Pasta s/g a la Matriciana (<i>pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado</i>) Tortilla francesa (<i>huevo, aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias estofadas (<i>alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla</i>) Sardinas al horno (<i>pescado azul, cebolla y aceite</i>) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de calabacin (<i>calabacin, patata, aceite</i>) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Potaje de garbanzos (<i>garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo</i>) Tilapia al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (<i>patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza</i>) Filete de pechuga de pollo plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas castellana (<i>lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja</i>) Tortilla de patata con cebolla (<i>huevo, patata y cebolla</i>) Ensalada de tomate y maiz Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con tomate (<i>arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Halibut al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de pasta s/g (<i>fideos y caldo de ave</i>) Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Fideua de verduras (pasta s/g) (<i>pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo</i>) Emperador al horno (<i>pescado, cebolla, aceite</i>) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Sacarosa - Maltosa - Abril 2018

Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo)</i> Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i> Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de verduras <i>(patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, calabaza)</i> Tortilla de patata <i>(huevo, patata)</i> Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i> Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Paella de verduras <i>(arroz, pimientos, zanahoria, ajo, cebolla y tomate frito)</i> Limanda al horno <i>(Pescado, cebolla, aceite)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta napolitana <i>(pasta, tomate triturado y frito)</i> Merluza al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Zanahoria salteada Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de patata <i>(patata, tomate natural, vinagre)</i> Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i> Filete de pechuga de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate <i>(arroz, tomate triturado y frito, y ajo)</i> Cazon encebollado <i>(cazón, cebolla, laurel, aceite)</i> Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur de soja	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i> Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz <i>(arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)</i> Filete de lomo sajonia plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Pasta a la Matriciana <i>(pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas estofadas <i>(patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i> Sardinas al horno <i>(pescado azul, cebolla y aceite)</i> Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de calabacin <i>(calabacin, patata, aceite)</i> Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con tomate <i>(arroz, tomate triturado y frito, y ajo)</i> Tilapia al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Zanahoria rehogada Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras <i>(patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, calabaza)</i> Ensalada de arroz, atún, zanahoria, cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas guisadas <i>(patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos)</i> Tortilla de patata con cebolla <i>(huevo, patata y cebolla)</i> Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con tomate <i>(arroz, tomate triturado y frito, y ajo)</i> Halibut a la andaluza <i>(pescado, harina, aceite)</i> Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i> Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Fideua de verduras <i>(pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo)</i> Emperador al horno <i>(pescado, cebolla, aceite)</i> Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

SE EMPLEARÁ POCO TOMATE EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

SE REDUCIRÁ LA CANTIDAD DE PAN A LA MITAD

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Lactosa y Bajo en Colesterol - Abril 2018

Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Limanda al horno (Pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta napolitana (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas estofadas (lentejas, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Ensalada de patata, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Pasta rehogada (pasta, cebolla y ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Filete de pechuga pavo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Filete de pechuga de pollo plancha (pechuga de pollo, aceite, sal) Zanahoria al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Pescado - Abril 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Filete de pechuga pavo plancha Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Ensalada de lechuga, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Filete de pechuga pollo plancha Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Cinta de lomo adobada al horno Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacín (calabacín, patata, aceite) Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Filete de lomo sajonia plancha Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Filete de pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin Pescado ni Marisco - Abril 2018

Colegio Hernán Cortés

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Filete de pechuga pavo plancha Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Ensalada de lechuga, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Filete de pechuga pollo plancha Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Cinta de lomo adobada al horno Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Pasta a la Matriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacín (calabacín, patata, aceite) Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Filete de lomo sajonia plancha Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Filete de pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Fideua de verduras (pasta, cebolla, pimientos, tomate frito, ajo) Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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