

# Menú Diciembre 2017

## Colegio Hernán Cortés

					DIA 1															
					<b>Lentejas estofadas</b> <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</i> <b>Stewed lentils</b> <b>Halibut a la andaluza</b> <i>(pescado, harina y aceite)</i> <b>Floured fish</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Corn and lettuce salad</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>															
V.N.					697,59	38,99	25,33	83,28												
Propuesta Cenas	<b>Verdura + Carne + Fruta</b>																			
DIA 4		DIA 5			DIA 6		DIA 7		DIA 8											
<b>Arroz con tomate</b> <i>(arroz, tomate y ajo)</i> <b>Rice with tomato</b>  <b>Cinta de lomo adobada al horno</b> <b>Baked marinated pork loin</b>  <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Carrot and lettuce salad</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>		<b>Crema de verduras</b> <i>(patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)</i> <b>Vegetables cream</b>  <b>Cazón adobado</b> <i>(pescado, vinagre, pimentón, orégano, aceite y sal)</i> <b>Marinated fish</b>  <b>Ensalada de tomate y orégano</b> <b>Tomato salad</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>			FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO											
V.N.	696,64	29,37	24,31	94,72	568,99	24,31	29,33	53,97												
Propuesta Cenas	<b>Patata + Huevo + Fruta</b>		<b>Arroz + Ave + Fruta</b>																	
DIA 11		DIA 12			DIA 13		DIA 14		DIA 15											
<b>Macarrones gratinados</b> <i>(pasta, tomate y queso)</i> <b>Pasta with tomato and cheese</b>  <b>Boquerones a la andaluza</b> <i>(pescado azul, harina y aceite)</i> <b>Floured fish</b>  <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Lettuce salad</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>		<b>Judías pintas con arroz</b> <i>(judías, arroz, patata, cebolla y ajo)</i> <b>Beans with rice</b>  <b>Huevos rellenos de atún</b> <i>(huevo, atún y tomate frito)</i> <b>Eggs with tuna</b>  <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Tomato and lettuce salad</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>			<b>Crema de zanahoria</b> <i>(zanahoria, patata y aceite)</i> <b>Carrot cream</b>  <b>Pollo asado</b> <i>(pollo, cebolla, ajo y aceite)</i> <b>Roasted chicken</b>  <b>Patatas dado</b> <b>Potatoes</b> <b>Fruta, pan integral, agua y leche</b> <b>Fruit, whole grain bread, water and milk</b>		<b>Arroz con magro</b> <i>(arroz, magro, tomate triturado, pimiento, ajo, cebolla y aceite)</i> <b>Rice with pork meat</b>  <b>Merluza al horno</b> <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> <b>Baked hake</b>  <b>Guisantes rehogados</b> <b>Peas with garlic</b> <b>Fruta, pan, agua y yogur</b> <b>Fruit, bread, water and yogurt</b>		<b>Sopa de cocido</b> <i>(fideos y caldo de cocido)</i> <b>Noodles soup</b>  <b>Cocido completo</b> <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i> <b>Chickpeas with vegetables and meat</b>  <b>Repollo rehogado</b> <b>Cabbage with garlic</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>											
V.N.	724,80	33,60	28,44	89,47	715,69	35,38	25,03	91,51	620,90	38,32	26,22	60,29	537,44	30,05	30,07	39,09	838,28	34,81	41,69	84,64
Propuesta Cenas	<b>Verdura + Huevo + Fruta</b>		<b>Verdura + Carne + Lácteo</b>			<b>Pasta + Pescado + Fruta</b>		<b>Verdura + Ave + Lácteo</b>		<b>Arroz + Verdura + Fruta</b>										
DIA 18		DIA 19			DIA 20		DIA 21		DIA 22											
<b>Crema de calabacín</b> <i>(calabacín, patata y aceite)</i> <b>Zucchini cream</b>  <b>Filetes rusos con tomate</b> <i>(carne picada de ternera, huevo, pan rallado y tomate frito)</i> <b>Veal meat with tomato sauce</b>  <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Carrot and lettuce salad</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>		<b>Tallarines con chorizo</b> <i>(pasta, tomate frito y chorizo)</i> <b>Pasta with sausage and tomato sauce</b>  <b>Limanda al horno</b> <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> <b>Baked fish</b>  <b>Menestra rehogada</b> <b>Mixed vegetables</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>			<b>Alubias estofadas</b> <i>(alubias, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</i> <b>Stewed beans</b>  <b>Tortilla de patata</b> <b>Potato omelette</b>  <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Corn and lettuce salad</b> <b>Fruta, pan integral, agua y yogur</b> <b>Fruit, whole grain bread, water and yogurt</b>		<b>Paella de verduras y pollo</b> <i>(arroz, pollo, pimientos, cebolla y tomate frito)</i> <b>Rice with vegetables and chicken</b>  <b>Caballa en aceite</b> <b>Fish in oil</b>  <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Tomato and lettuce salad</b> <b>Fruta, pan, agua y leche</b> <b>Fruit, bread, water and milk</b>		<b>Ensalada mixta</b> <i>(lechuga, tomate y atún)</i> <b>Mix salad</b>  <b>Hamburguesa de ternera al horno</b> <b>Baked veal meat burger</b>  <b>Patatas chips</b> <b>Potatoes</b> <b>Postre navideño y refrescos sin cafeína</b>											
V.N.	789,35	30,82	34,14	92,44	803,33	35,03	36,14	90,47	734,39	29,10	29,02	90,30	597,73	40,63	28,07	46,94	717,65	27,39	49,06	46,44
Propuesta Cenas	<b>Pasta + Verdura + Lácteo</b>		<b>Verdura + Ave + Fruta</b>			<b>Arroz + Pescado + Fruta</b>		<b>Verdura + Carne + Lácteo</b>		<b>Verdura + Huevo + Fruta</b>										
DIA 25		DIA 26			DIA 27		DIA 28		DIA 29											
  <b>¡ FELIZ NAVIDAD !</b>		FESTIVO			FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO											

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