

Menú Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1				DÍA 2											
					Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo)				Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)											
					Nuggets de pescado				Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)											
					Ensalada de lechuga				Patatas dado											
					Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche											
Propuesta Cenas					928,0	25,6	46,7	122,0	770,7	35,9	33,7	83,0								
					Patata + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo											
DÍA 5					DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8				DÍA 9			
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)				Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)				Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)				Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)			
	Caballa en aceite (pescado azul)				Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)				Tortilla francesa				Boquerones a la andaluza (pescado azul rebosado)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)			
	Ensalada de lechuga				Patatas revolconas				Ensalada de tomate y cebolla				Ensalada de lechuga				Repollo rehogado			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	873,9	48,4	31,7	104,3	748,7	33,2	31,5	86,2	764,2	27,8	24,5	112,2	824,7	43,6	25,8	111,0	833,7	36,4	34,0	101,3
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				Patata + Huevo + Fruta			
DÍA 12					DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16			
	FESTIVO				FESTIVO				Pasta con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)				Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite)				Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)			
									Filetes rusos con tomate (carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)				Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)				Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)			
									Guisantes rehogados				Ensalada de tomate y maíz				Ensalada de lechuga			
									Fruta, pan integral, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche			
V.N.									953,0	46,7	35,1	126,2	731,8	43,4	29,3	78,2	790,0	43,5	27,6	98,0
Propuesta Cenas									Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Pescado + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta			
DÍA 19					DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23			
	Coliflor en tempura				Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)				Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)				Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)			
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)				Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)				Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)				Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)			
	Champiñones salteados				Ensalada de lechuga				Repollo rehogado				Ensalada de lechuga				Ensalada de tomate y cebolla			
	Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	800,1	29,561	47,4925	69,955	776,7	34,296	28,111	103,86	833,7	36,4	34,005	101,25	841	30,213	46,5163	78,898	822,79	42,085	27,8733	108,198
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta			
DÍA 26					DÍA 27				DÍA 28											
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso)				Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)				Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)											
	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)				Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)				Hamburguesa de ternera											
	Zanahorias al ajillo				Ensalada de tomate y maíz				Patatas panaderas											
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y yogur											
V.N.	862,9	37,8	31,3	115,8	811,5	34,9	32,0	102,0	787,4	27,1	42,2	79,9								
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				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 Sacarosa-Maltosa - Febrero 2018

Colegios Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo) Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja Patata + Verdura + Fruta		Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite) Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, cebolla y ajo) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja Verdura + Pescado + Postre s/l
Propuesta Cenas					
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas estofadas (patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Paella de verduras (arroz, pimientos, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito) Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y yogur de soja Verdura + Ave + Postre s/l	Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite) Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja Patata + Pescado + Postre s/l	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja Arroz + Verdura + Fruta
Propuesta Cenas					
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite) Filete de pechuga de pavo plancha Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur de soja	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Patatas estofadas (patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Filete de pechuga de pavo plancha Patatas panaderas Fruta, pan integral, agua y yogur de soja		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta		

EN LAS ELABORACIONES SE EMPLEARÁ POCO TOMATE

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Garbanzos - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana <i>(pasta, tomate frito y ajo)</i>		Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>
			Nuggets de pescado		Ternera a la jardinera <i>(ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)</i>
			Ensalada de lechuga		Patatas dado
			Fruta, pan, agua y yogur		Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con chorizo <i>(pasta, tomate frito y chorizo)</i>	Puré de verduras <i>(patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i>	Paella de verduras <i>(arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Lomo asado <i>(carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)</i>	Tortilla francesa	Boquerones a la andaluza <i>(pescado azul rebosado)</i>	Filete de pechuga de pollo plancha
	Ensalada de lechuga	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún <i>(pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)</i>	Crema de zanahoria con picatostes <i>(zanahoria, patata, pan y aceite)</i>	Lentejas con verduras <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>
			Filetes rusos con tomate <i>(carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)</i>	Pollo asado <i>(pollo, cebolla, ajo y laurel)</i>	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor en tempura	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Patatas riojanas <i>(patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)</i>	Judías pintas con arroz <i>(judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera <i>(salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)</i>	Sardinas al horno <i>(pescado azul, cebolla y aceite)</i>	Filete de pechuga de pollo plancha	Tortilla francesa con queso <i>(huevo, queso y aceite)</i>	Tilapia al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta gratinada <i>(Pasta, tomate triturado y frito y queso)</i>	Lentejas estofadas <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>		
	Halibut a la andaluza <i>(pescado, harina y aceite)</i>	Tortilla de patata con calabacín <i>(huevo, patata, calabacín y aceite)</i>	Hamburguesa de ternera		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Legumbre, Pimentón, Pimiento ni Judías Verdes - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana (<i>pasta, tomate frito y ajo</i>) Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur Patata + Verdura + Fruta	Crema de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Ternera a la jardinera (<i>ternera, zanahoria, cebolla y ajo</i>) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo	
Propuesta Cenas					
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con chorizo (<i>pasta, tomate frito y chorizo</i>) Caballa en aceite (<i>pescado azul</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Patata + Carne + Lácteo	Puré de verduras (<i>patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza y puerro</i>) Lomo asado (<i>carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco</i>) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche Arroz + Verdura + Fruta	Patatas estofadas (<i>patata, zanahoria, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan integral, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo	Paella de verduras (<i>arroz, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito</i>) Boquerones a la andaluza (<i>pescado azul rebocado</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur Verdura + Ave + Fruta	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche Patata + Huevo + Fruta
Propuesta Cenas					
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún (<i>pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite</i>) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y yogur Verdura + Ave + Lácteo	Crema de zanahoria con picatostes (<i>zanahoria, patata, pan y aceite</i>) Pollo asado (<i>pollo, cebolla, ajo y laurel</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche Patata + Pescado + Lácteo	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Arroz + Verdura + Fruta
Propuesta Cenas					
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo y aceite</i>) Filete de pechuga de pavo plancha Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta con tomate (<i>pasta, tomate frito, cebolla y ajo</i>) Sardinas al horno (<i>pescado azul, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Fruta	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Filete de pechuga de pollo plancha Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche Patata + Pescado + Lácteo	Patatas estofadas (<i>patata, zanahoria, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Arroz + Ave + Fruta	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz Tilapia al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche Verdura + Huevo + Fruta
Propuesta Cenas					
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito y queso</i>) Halibut a la andaluza (<i>pescado, harina y aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche Patata + Carne + Fruta	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Filete de pechuga de pavo plancha Patatas panaderas Fruta, pan integral, agua y yogur Verdura + Huevo + Fruta		
Propuesta Cenas					

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Pescado - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo)		Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)
			Filete de lomo de sajonia plancha		Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)
			Ensalada de lechuga		Patatas dado
			Fruta, pan, agua y yogur		Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Tortilla francesa	Filete de pechuga de pollo plancha	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)
	Fruta, pan, agua y leche	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche
		Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta salteada (pasta, cebolla, ajo y aceite)	Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)
			Filetes rusos con tomate (carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)	Ensalada de arroz, huevo, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
			Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Verdura + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite)	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)	Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)	Ensalada de lechuga, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)	Filete de pechuga de pollo plancha
	Champiñones salteados	Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
Propuesta Cenas	Fruta, pan, agua y yogur	Verdura + Carne + Fruta	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
	Verdura + Patata + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)		
	Filete de lomo de sajonia plancha	Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)	Hamburguesa de ternera		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
Propuesta Cenas	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Huevo - Febrero 2018
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1			DÍA 2	
			Pasta s/hvo napolitana (pasta, tomate frito y ajo)	Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite)	Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)
			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)
			Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y yogur	Patatas dado
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Pasta s/hvo con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido)
	Caballa en aceite (pescado azul)	Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Filete de pechuga de pollo plancha	Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)
	Ensalada de lechuga	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta s/hvo con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)	Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)
			Filete de lomo de sajonia plancha	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite)	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido)	Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)	Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Filete de pechuga de pollo plancha	Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28		
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)		
	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)	Filete de lomo de sajonia plancha	Hamburguesa de ternera		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Leche de Vaca - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo)		Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)
			Nuggets de pescado		Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)
			Ensalada de lechuga		Patatas dado
			Fruta, pan, agua y yogur de soja		Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Postre s/l
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Caballa en aceite (pescado azul)	Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Tortilla francesa	Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)
	Ensalada de lechuga	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)	Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)
			Filetes rusos con tomate (carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor en tempura	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)	Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)	Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)	Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)		
	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)	Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)	Hamburguesa de ternera		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y yogur de soja		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Lactosa ni Cacahuete - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana <i>(pasta, tomate frito y ajo)</i> Bacalao al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan , agua y yogur de soja Patata + Verdura + Fruta		Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i> Ternera a la jardinera <i>(ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)</i> Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja Verdura + Pescado + Postre s/l
Propuesta Cenas					
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con chorizo <i>(pasta, tomate frito y chorizo)</i> Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja Patata + Carne + Postre s/l	Puré de verduras <i>(patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)</i> Lomo asado <i>(carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)</i> Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche de soja Arroz + Verdura + Fruta	Alubias blancas estofadas <i>(alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i> Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan integral, agua y leche de soja Verdura + Pescado + Postre s/l	Paella de verduras <i>(arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)</i> Boquerones a la andaluza <i>(pescado azul rebozado)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan , agua y yogur de soja Verdura + Ave + Fruta	DÍA 9 Sopa de pasta <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 Patata + Huevo + Fruta
Propuesta Cenas					
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún <i>(pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)</i> Filetes rusos con tomate <i>(carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)</i> Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur de soja Verdura + Ave + Postre s/l	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i> Pollo asado <i>(pollo, cebolla, ajo y laurel)</i> Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja Patata + Pescado + Postre s/l	Lentejas con verduras <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i> Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja Arroz + Verdura + Fruta
Propuesta Cenas					
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada <i>(coliflor, ajo, pimentón y aceite)</i> Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera <i>(salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)</i> Champiñones salteados Fruta, pan , agua y yogur de soja Verdura + Pescado + Postre s/l	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i> Sardinas al horno <i>(pescado azul, cebolla y aceite)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja Verdura + Carne + Fruta	Sopa de pasta <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 integral, agua y leche de soja Patata + Pescado + Postre s/l	Patatas estofadas <i>(patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja Arroz + Ave + Fruta	Judías pintas con arroz <i>(judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i> Tilapia al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja Verdura + Huevo + Fruta
Propuesta Cenas					
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i> Halibut a la andaluza <i>(pescado, harina y aceite)</i> Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja Patata + Carne + Fruta	Lentejas estofadas <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i> Tortilla de patata con calabacín <i>(huevo, patata, calabacín y aceite)</i> Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja Verdura + Pescado + Postre s/l	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i> Filete de pechuga de pavo plancha Patatas panaderas Fruta, pan integral, agua y yogur de soja Verdura + Huevo + Fruta		
Propuesta Cenas					

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Lactosa ni Gluten - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta s/g napolitana <i>(pasta, tomate frito y ajo)</i>		Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>
			Bacalao al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>		Ternera a la jardinera <i>(ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)</i>
			Ensalada de lechuga		Patatas dado
			Fruta, pan, agua y yogur de soja		Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Postre s/l
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta s/g con chorizo <i>(pasta, tomate frito y chorizo)</i>	Puré de verduras <i>(patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i>	Paella de verduras <i>(arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)</i>	Sopa de pasta (fideos s/g) <i>(fideos y caldo de ave)</i>
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Lomo asado <i>(carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)</i>	Tortilla francesa	Sardinias al horno <i>(pescado azul, cebolla y aceite)</i>	Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>
	Ensalada de lechuga	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta s/g con atún <i>(pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Lentejas con verduras <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>
			Tortilla francesa	Pollo asado <i>(pollo, cebolla, ajo y laurel)</i>	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada <i>(coliflor, ajo, pimentón y aceite)</i>	Pasta s/g con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Sopa de pasta (fideos s/g) <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Patatas estofadas <i>(patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i>	Judías pintas con arroz <i>(judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera <i>(salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)</i>	Sardinias al horno <i>(pescado azul, cebolla y aceite)</i>	Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>	Tortilla francesa	Tilapia al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta s/g con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas estofadas <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>		
	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla de patata con calabacín <i>(huevo, patata, calabacín y aceite)</i>	Filete de pechuga de pavo plancha		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y yogur de soja		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta		

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta s/g napolitana (<i>pasta, tomate frito y ajo</i>)		Crema de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)
			Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)		Ternera a la jardinera (<i>ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo</i>)
			Ensalada de lechuga		Patatas dado
			Fruta, pan, agua y yogur		Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta s/g con chorizo (<i>pasta, tomate frito y chorizo</i>)	Puré de verduras (<i>patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro</i>)	Alubias blancas estofadas (<i>alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla</i>)	Paella de verduras (<i>arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito</i>)	Sopa de cocido (<i>fideos s/g</i>) (<i>fideos y caldo de cocido</i>)
	Caballa en aceite (<i>pescado azul</i>)	Lomo asado (<i>carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco</i>)	Tortilla francesa	Sardinas al horno (<i>pescado azul, cebolla y aceite</i>)	Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)
	Ensalada de lechuga	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta s/g con atún (<i>pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite</i>)	Crema de zanahoria (<i>zanahoria, patata y aceite</i>)	Lentejas con verduras (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria</i>)
			Tortilla francesa	Pollo asado (<i>pollo, cebolla, ajo y laurel</i>)	Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, pimentón y aceite</i>)	Pasta s/g con tomate (<i>pasta, tomate frito, cebolla y ajo</i>)	Sopa de cocido (<i>fideos s/g</i>) (<i>fideos y caldo de cocido</i>)	Patatas riojanas (<i>patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>)	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>)
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite</i>)	Sardinas al horno (<i>pescado azul, cebolla y aceite</i>)	Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)	Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>)	Tilapia al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta s/g gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito y queso</i>)	Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria</i>)	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>)		
	Halibut al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)	Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>)	Filete de ternera plancha		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta		

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Cerdo - Febrero 2018
Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana <i>(pasta, tomate frito y ajo)</i>		Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>
			Nuggets de pescado		Ternera a la jardinera <i>(ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)</i>
			Ensalada de lechuga		Patatas dado
			Fruta, pan, agua y yogur		Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Puré de verduras <i>(patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i>		Paella de verduras <i>(arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)</i>
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Filete de pechuga de pollo plancha	Tortilla francesa		Boquerones a la andaluza <i>(pescado azul rebozado)</i>
	Ensalada de lechuga	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla		Ensalada de lechuga
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche		Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		Verdura + Ave + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO		Pasta con atún <i>(pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)</i>		Crema de zanahoria con picatostes <i>(zanahoria, patata, pan y aceite)</i>
			Tortilla francesa		Pollo asado <i>(pollo, cebolla, ajo y laurel)</i>
			Guisantes rehogados		Ensalada de tomate y maíz
			Fruta, pan integral, agua y yogur		Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Lácteo		Patata + Pescado + Lácteo
DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17	
					Lentejas con verduras <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>
					Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
					Ensalada de lechuga
					Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas					Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor en tempura	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>		Patatas estofadas <i>(patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i>
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera <i>(salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)</i>	Sardinias al horno <i>(pescado azul, cebolla y aceite)</i>	Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>		Tortilla francesa con queso <i>(huevo, queso y aceite)</i>
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado		Ensalada de lechuga
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24	
					Judías pintas con arroz <i>(judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>
					Tilapia al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
					Ensalada de tomate y cebolla
					Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas					Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta gratinada <i>(Pasta, tomate triturado y frito y queso)</i>	Lentejas estofadas <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>		Hamburguesa de ternera
	Halibut a la andaluza <i>(pescado, harina y aceite)</i>	Tortilla de patata con calabacín <i>(huevo, patata, calabacín y aceite)</i>	Hamburguesa de ternera		Patatas panaderas
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		Fruta, pan integral, agua y yogur
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Frutos Secos - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo)		Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)
			Nuggets de pescado		Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)
			Ensalada de lechuga		Patatas dado
			Fruta, pan, agua y yogur		Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Caballa en aceite (pescado azul)	Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Tortilla francesa	Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)
	Ensalada de lechuga	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)
			Filetes rusos con tomate (carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite)	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)	Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)	Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)	Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)		
	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)	Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)	Hamburguesa de ternera		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta		

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Lactosa y Bajo en Colesterol - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo)		Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)
			Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite)		Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)
			Ensalada de lechuga		Champiñones salteados
			Fruta, pan, agua y yogur de soja		Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Postre s/l
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta rehogada (pasta, ajo y aceite)	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave)
	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Filete de pechuga de pollo plancha	Tortilla francesa	Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)
	Ensalada de lechuga	Zanahorias salteadas	Ensalada de tomate y cebolla	Champiñones rehogados	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún (pasta, atún, zanahoria y aceite)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)
			Filetes rusos al horno (carne picada, huevo, harina y aceite)	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite)	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave)	Patatas estofadas (patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
	Filete de pechuga de pavo plancha	Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)	Tortilla francesa	Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de pimientos asados	Champiñones rehogados
	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta salteada (pasta, cebolla, ajo y aceite)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)		
	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)	Filete de pechuga de pavo plancha		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Champiñones salteados		
	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan integral, agua y yogur de soja		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta		

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú Triturado - Febrero 2018

Colegio Hernán Cortés

				DIA 1	DIA 2
				Triturado de pescado con verduras	Triturado de carne con calabacín y patata
Propuesta Cenas				Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Triturado de pescado con verduras	Triturado de carne con verduras	Triturado de alubias con huevo y verduras	Triturado de arroz con verduras y pescado	Triturado de garbanzos con carne y verduras
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	FESTIVO	FESTIVO	Triturado de carne con verduras	Triturado de pollo con zanahoria y patata	Triturado de lentejas con verduras y pescado
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Triturado de pavo con verduras	Triturado de pescado con verduras	Triturado de garbanzos con carne y verduras	Triturado de huevo con verduras y patata	Triturado de judías pintas y arroz con pescado
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28		
	Triturado de pescado con verduras	Triturado de lentejas con huevo y verduras	Triturado de ternera con patata y calabaza		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.