

Menú Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1															
					Crema de zanahoria con picatostes (<i>calabaza, patata, pan tostado</i>) Carrot cream with croutons															
					Crujiente de bacalao (<i>bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo</i>) Floured cod															
					Ensalada de tomate y maíz Tomato and corn salad															
					Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk															
V.N.					898,0	30,6	39,2	126,2												
Propuesta Cenas					Pasta + Ave + Lácteo															
DÍA 4		DÍA 5			DÍA 6			DÍA 7		DÍA 8										
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>) Cauliflower with garlic	Pasta al ajillo (<i>Pasta ,ajo,aceite</i>) Pasta with garlic			Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Noodle soup			Patatas riojanas (<i>Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>) Potatoes with sausage		Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>) Beans with rice										
	Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>) Chicken sausage with tomato	Atún con tomate al horno (<i>Atún,cebolla,harina,tomate triturado, tomate frito</i>) Tuna with tomato			Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>) Chickpeas with meat and vegetables			Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>) French omelette with cheese		Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Baked hake										
	Champiñones salteados Mushrooms	Ensalada de lechuga Lettuce salad			Rapollo rehogado Cabbage			Ensalada de lechuga Lettuce salad		Ensalada de tomate y cebolla Tomato and onion salad										
	Fruta, pan, agua y yogur Fruit, bread, water and yogurt	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.	738,3	26,73	42,1015	69,7	776,7	34,3	28,111	103,86	833,7	36,4	34,0	101,3	841	30,2	46,5	78,9	800,3	42,3	27,8	99,3
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta			Patata + Ave + Lácteo		Arroz + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Fruta								
DÍA 11		DÍA 12			DÍA 13			DÍA 14		DÍA 15										
	Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Pasta with tomato and cheese	Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria</i>) Stewed lentils			Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Pumpkin cream			Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Rice with tomato		Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Noodle soup										
	Fritura variada (<i>pescado blanco y azul, harina, aceite</i>) Floured fish	Tortilla de patata con calabacín (<i>patata,huevo,calabacín,aceite</i>) Zucchini omelette			Hamburguesa de ternera (<i>carne de ternera, harina</i>) Beef burger			Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>) Fish with onion		Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>) Chickpeas with meat and vegetables										
	Zanahorias al ajillo Garlic carrots	Ensalada de tomate y maíz Tomato and corn salad			Patatas panadera Potatoes			Ensalada de lechuga Lettuce salad		Rapollo rehogado Cabbage										
	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.	832,6	36,9	31,2	108,6	811,5	34,9	32,0	102,0	787,4	27,1	42,2	79,9	814,8	31,5	27,2	118,8	833,7	36,4	34,0	101,3
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			Verdura + Huevo + Fruta		Pasta + Carne + Fruta		Arroz + Pescado + Lácteo								
DÍA 18		DÍA 19			DÍA 20			DÍA 21												
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>) Green beans with tomato	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Zucchini cream			Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Noodle soup			PICNIC		¡FELIZ VERANO!										
	Albóndigas mixtas en salsa (<i>carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite</i>) Meatballs in sauce	Halibut a la andaluza (<i>pescado,harina,aceite</i>) Floured fish			Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>) Chickpeas with meat and vegetables															
	Ensalada de lechuga Lettuce salad	Guisantes salteados Sautéed peas			Rapollo rehogado Cabbage															
	Fruta, pan, agua y yogur Fruit, bread, water and yogurt	Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk			Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk															
V.N.	828,5	22,212	48,623	78,86	858,44	22,01	40,5753	104,253	834	36,40	34,01	101,25								
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Fruta			Patata + Verdura + Lácteo												

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 - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1	
					Crema de zanahoria (<i>calabaza, patata, aceite</i>) Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche Pasta + Ave + Lácteo	
Propuesta Cenas						
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta s/g al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>) Sardinas con tomate al horno (<i>pescado azul, cebolla, tomate triturado, tomate frito</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (pasta 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 integral, agua y leche	Patatas riojanas (<i>Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>) Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/g gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	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	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Filete de lomo sajonia plancha Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (pasta 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	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	DÍA 21	
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>) Pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Halibut al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (pasta 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 integral, agua y leche	PICNIC		
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo			

¡FELIZ VERANO!



PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten ni Lactosa - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1				
					<p>Crema de zanahoria (<i>calabaza, patata, aceite</i>)</p> <p>Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>				
Propuesta Cenas					Pasta + Ave + Postre s/l				
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	<p>Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>)</p> <p>Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>)</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>	<p>Pasta s/g al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>)</p> <p>Sardinas con tomate al horno (<i>pescado azul, cebolla,,tomate triturado, tomate frito</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (pasta s/g) (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche de soja</p>	<p>Patatas estofadas (<i>Patatas, cebolla, pimientos, ajo</i>)</p> <p>Tortilla francesa (<i>huevo y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>)</p> <p>Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>				
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	<p>Pasta s/g napolitana (<i>Pasta, tomate triturado y frito</i>)</p> <p>Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Zanahorias al ajillo</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria</i>)</p> <p>Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>)</p> <p>Filete de lomo sajonia plancha</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur de soja</p>	<p>Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>)</p> <p>Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (pasta s/g) (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>				
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	<p>Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>)</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>	<p>Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)</p> <p>Halibut al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (pasta s/g) (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche de soja</p>						
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l						

¡FELIZ VERANO!



PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin leche de vaca - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

DÍA 1				
<p>Crema de zanahoria con picatostes (<i>calabaza, patata, pan tostado</i>)</p> <p>Crujiente de bacalao (<i>bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p> <p>Pasta + Ave + Postre s/l</p>				
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
<p>Coliflor rehogada (<i>coliflor,ajo,aceite</i>)</p> <p>Salchichas al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>)</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>	<p>Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>)</p> <p>Atún con tomate al horno (<i>Atún,cebolla,harina,tomate triturado, tomate frito</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche de soja</p>	<p>Patatas riojanas (<i>Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>)</p> <p>Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>)</p> <p>Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
<p>Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>)</p> <p>Fritura variada (<i>pescado blanco y azul, harina, aceite</i>)</p> <p>Zanahorias al ajillo</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria</i>)</p> <p>Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>)</p> <p>Hamburguesa de ternera (<i>carne de ternera,harina de trigo</i>)</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur de soja</p>	<p>Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>)</p> <p>Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	
<p>Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>)</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa (<i>carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>	<p>Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)</p> <p>Halibut a la andaluza (<i>pescado,harina,aceite</i>)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche de soja</p>	<p>PICNIC</p>	<p>¡FELIZ VERANO!</p> 
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin leche ni yogur con lactosa - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

DÍA 1				
				Crema de zanahoria con picatostes (<i>calabaza, patata, pan tostado</i>) Crujiente de bacalao (<i>bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja Pasta + Ave + Postre s/l
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>) Saichichas al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur de soja	Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>) Atún con tomate al horno (<i>Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de cocido (<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 integral, agua y leche de soja	Patatas riojanas (<i>Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>) Ensalada de lechuga 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
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13
	Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Fritura variada (<i>pescado blanco y azul, harina, aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	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	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Hamburguesa de ternera (<i>carne de ternera, harina de trigo</i>) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>) Albóndigas mixtas en salsa (<i>carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Halibut a la andaluza (<i>pescado, harina, aceite</i>) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de cocido (<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 integral, agua y leche de soja	DÍA 21 PICNIC
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l	

¡FELIZ VERANO!




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 Lactosa - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1				
					<p>Crema de zanahoria con picatostes (<i>calabaza, patata, pan tostado</i>)</p> <p>Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p> <p>Pasta + Ave + Postre s/l</p>				
Propuesta Cenas									
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	<p>Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>)</p> <p>Saichichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>)</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>	<p>Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>)</p> <p>Sardinas con tomate al horno (<i>pescado azul, cebolla, tomate triturado, tomate frito</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche de soja</p>	<p>Patatas estofadas (<i>Patatas, cebolla, pimientos, ajo</i>)</p> <p>Tortilla francesa (<i>huevo y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>)</p> <p>Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>				
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	<p>Pasta con tomate (<i>pasta, tomate triturado y frito</i>)</p> <p>Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Zanahorias al ajillo</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria</i>)</p> <p>Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>)</p> <p>Filete de lomo sajonia plancha</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur de soja</p>	<p>Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>)</p> <p>Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>				
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	<p>Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>)</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>	<p>Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)</p> <p>Halibut a la andaluza (<i>pescado, harina, aceite</i>)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta, pan, agua y leche de soja</p>	<p>Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche de soja</p>	PICNIC		<p>¡FELIZ VERANO!</p> 			
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Lactosa y Bajo en Colesterol - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés


					DÍA 1
					Crema de zanahoria (<i>calabaza, patata, aceite</i>)
					Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)
					Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja
					Pasta + Ave + Postre s/l
Propuesta Cenas	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>)	Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>)	Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)	Patatas estofadas (<i>Patatas, cebolla, pimientos, ajo</i>)	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>)
	Pechuga de pollo plancha	Sardinas con tomate al horno (<i>pescado azul, cebolla, tomate triturado, tomate frito</i>)	Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)	Tortilla francesa (<i>huevo y aceite</i>)	Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)
	Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur de soja	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
					DÍA 11
	Pasta con tomate (<i>pasta, tomate triturado y frito</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>)	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>)	Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)
	Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)	Tortilla francesa (<i>huevo y aceite</i>)	Filete de lomo sajonia plancha	Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>)	Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)
	Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas al horno Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l
					DÍA 18
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>)	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)	Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>)		
	Pechuga de pollo plancha	Halibut al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)	Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>)		
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l	PICNIC	
					DÍA 21
					¡FELIZ VERANO!
					

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Cocido - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1				
					Crema de zanahoria con picatostes (<i>calabaza, patata, pan tostado</i>) Crujiente de bacalao (<i>bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja Pasta + Ave + Postre s/l				
Propuesta Cenas									
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>) Saichichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>) Atún con tomate al horno (<i>Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche	Patatas riojanas (<i>Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>) Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Fritura variada (<i>pescado blanco y azul, harina, aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	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	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Hamburguesa de ternera (<i>carne de ternera, harina</i>) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche				
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>) Albóndigas mixtas en salsa (<i>carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Halibut a la andaluza (<i>pescado, harina, aceite</i>) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche	PICNIC				¡FELIZ VERANO! 	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Garbanzos - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1				
					Crema de zanahoria con picatostes (<i>calabaza, patata, pan tostado</i>) Crujiente de bacalao (<i>bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja Pasta + Ave + Postre s/l				
Propuesta Cenas									
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>) Saichichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>) Atún con tomate al horno (<i>Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche	Patatas riojanas (<i>Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>) Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Fritura variada (<i>pescado blanco y azul, harina, aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	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	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Hamburguesa de ternera (<i>carne de ternera, harina</i>) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche				
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>) Albóndigas mixtas en salsa (<i>carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Halibut a la andaluza (<i>pescado, harina, aceite</i>) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche						
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo						


¡FELIZ VERANO!



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Cerdo - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1
					Crema de zanahoria con picatostes (<i>calabaza, patata, pan tostado</i>) Crujiente de bacalao (<i>bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja Pasta + Ave + Postre s/l
Propuesta Cenas	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>) Atún con tomate al horno (<i>Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche	Patatas estofadas (<i>Patatas, cebolla, pimientos, ajo</i>) Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>) Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Fritura variada (<i>pescado blanco y azul, harina, aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	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	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Hamburguesa de ternera (<i>carne de ternera, harina</i>) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>) Pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Halibut a la andaluza (<i>pescado, harina, aceite</i>) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (<i>fideos y caldo de cocido</i>) Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche	PICNIC	¡FELIZ VERANO! 
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Huevo - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1
					<p>Crema de zanahoria con picatostes (<i>calabaza, patata, pan tostado</i>)</p> <p>Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja</p> <p>Pasta + Ave + Postre s/!</p>
Propuesta Cenas					
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 8
<p>Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>)</p> <p>Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>)</p> <p>Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Pasta s/hvo al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>)</p> <p>Sardinas con tomate al horno (<i>pescado azul, cebolla,,tomate triturado, tomate frito</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (pasta s/hvo) (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Patatas riojanas (<i>Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>)</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>)</p> <p>Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 15
<p>Pasta s/ hvo con tomate (<i>pasta, tomate triturado y frito</i>)</p> <p>Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria</i>)</p> <p>Filete de lomo sajonia plancha</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>)</p> <p>Hamburguesa de ternera (<i>carne de ternera, harina</i>)</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur</p>	<p>Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>)</p> <p>Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (pasta s/hvo) (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche</p>	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pasta + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 21	DÍA 21
<p>Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>)</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa (<i>carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)</p> <p>Halibut a la andaluza (<i>pescado,harina,aceite</i>)</p> <p>Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (pasta s/hvo) (<i>fideos y caldo de cocido</i>)</p> <p>Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche</p>			
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo		
				PICNIC	<p>¡FELIZ VERANO!</p> 

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Legumbre, Pimiento, Pimentón ni Judía Verde - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1	
					<p>Crema de zanahoria (<i>zanahoria, patata, pan y aceite</i>)</p> <p>Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche</p>	
Propuesta Cenas					Arroz + Huevo + Lácteo	
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
<p>Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>)</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur</p>		<p>Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo y aceite</i>)</p> <p>Sardinas con tomate al horno (<i>pescado azul, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>		<p>Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>)</p> <p>Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Patatas estofadas (<i>Patatas, cebolla, zanahoria, ajo</i>)</p> <p>Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Puré de verduras (<i>patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, puerro</i>)</p> <p>Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo		Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
<p>Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>)</p> <p>Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)</p> <p>Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche</p>		<p>Patatas guisadas (<i>patatas, zanahoria, cebolla y orégano</i>)</p> <p>Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche</p>		<p>Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>)</p> <p>Filete de lomo sajonia plancha</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur</p>	<p>Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>)</p> <p>Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>)</p> <p>Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	DÍA 21	
<p>Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito,</i>)</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur</p>		<p>Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)</p> <p>Halibut a la andaluza (<i>pescado, harina, aceite</i>)</p> <p>Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche</p>		<p>Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>)</p> <p>Carne guisada con patatas (<i>patatas y carne magra de ave y ternera</i>)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>PICNIC</p>	<p>¡FELIZ VERANO!</p> 
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta		Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo		

NO SE EMPLEARÁ EN LAS ELABORACIONES DE LOS PLATOS PIMENTÓN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Pescado - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

DÍA 1									
				<p>Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite)</p> <p>Filete de pechuga de pollo plancha</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p> <p>Pasta + Ave + Lácteo</p>					
Propuesta Cenas									
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	<p>Coliflor rehogada (coliflor, ajo, aceite)</p> <p>Salchichas al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite)</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Pasta con tomate (Pasta y tomate triturado y frito)</p> <p>Filete de pechuga de pavo plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Patatas riojanas (Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</p> <p>Lomo sajonia plancha</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>				
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	<p>Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito, y queso)</p> <p>Filete de pechuga de pollo plancha</p> <p>Zanahorias al ajillo</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)</p> <p>Hamburguesa de ternera (carne de ternera, harina de trigo)</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur</p>	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo)</p> <p>Lomo fresco a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>				
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	<p>Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)</p> <p>Filete de pechuga de pollo plancha</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>						
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo						

¡FELIZ VERANO!



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 - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés


DÍA 1									
				Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite) Filete de pechuga de pollo plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche Pasta + Ave + Lácteo					
Propuesta Cenas									
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, aceite) Saichichas al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta con tomate (Pasta y tomate triturado y frito) Filete de pechuga de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	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 integral, agua y leche	Patatas riojanas (Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Lomo sajonia plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito, y queso) Filete de pechuga de pollo plancha Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Hamburguesa de ternera (carne de ternera, harina de trigo) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Lomo fresco a la plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	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	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Filete de pechuga de pollo plancha Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	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 integral, agua y leche	PICNIC		¡FELIZ VERANO!			
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo						

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 Sacarosa-Maltosa - Junio 2018

Colegio Hernán Cortés

					DÍA 1
					Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de tomate Fruta, pan, agua
Propuesta Cenas					Pasta + Ave + Postre s/l
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, aceite) Pechuga de pollo a la plancha Champiñones salteados Fruta, pan, agua	Pasta al ajillo (Pasta, ajo y aceite) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua	Patatas estofadas (patatas, zanahoria, pimientos, cebolla, ajo y orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza y puerro) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	
	Pasta napolitana (Pasta y tomate triturado y frito) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua	Patatas guisadas (patatas, zanahoria, pimientos, cebolla, ajo y orégano) Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite) Ensalada de tomate Fruta, pan, agua	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Filete de lomo sajonia plancha Patatas panadera Fruta, pan integral, agua	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua	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
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	
	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Filete de pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite) Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua		
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l		
DÍA 21		DÍA 21		DÍA 21	
				PICNIC	¡FELIZ VERANO! 

SE EMPLEARÁ POCO TOMATE EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.