

# Menú Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1				DÍA 2															
		Sopa de cocido ( <i>fideos y caldo de cocido</i> ) Noodles soup				Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo) Rice with tomato															
		Cocido completo ( <i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i> ) Chickpeas with meat and vegetables				Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) Dogfish with onion															
		Repollo rehogado Cabagge				Ensalada de lechuga															
		Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk															
V.N.		833,7	36,4	34,0	101,3	814,8	31,5	27,2	118,8												
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Lácteo				Pasta + Carne + Fruta															
		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9											
		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		Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito) Rice with vegetables and chicken		Sopa de cocido ( <i>fideos y caldo de cocido</i> ) Noodles soup		FESTIVO											
		Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite) Meatballs in sauce		Halibut al horno ( <i>pescado, cebolla y aceite</i> ) Baked fish		Tortilla francesa French omelette		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 Peas		Ensalada de lechuga y tomate Tomato and lettuce salad		Repollo rehogado Cabagge													
		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													
V.N.		828,5	22,2	48,6	78,9	708,4	31,9	32,0	77,0	777,7268	23,95048	24,23474	123,58964	833,7	36,4	34,0	101,3				
Propuesta Cenas		Pasta + Huevo + Lácteo		Verdura + Carne + Fruta		Patata + Verdura + Fruta		Arroz + Ave + Lácteo													
		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16											
		Arroz campesina ( <i>arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo</i> ) Rice with vegetables		Lentejas con chorizo (Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Lentils with sausage		Crema de zanahoria ( <i>zanahoria, patata y aceite</i> ) Carrot cream		Garbanzos encebollados ( <i>garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i> ) Chickpeas with vegetables		Pasta gratinada ( <i>pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso</i> ) Pasta with tomato and cheese											
		Tortilla francesa con atún ( <i>huevo, atún y aceite</i> ) French omelette with tuna		Merluza en salsa verde ( <i>pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla</i> ) Hake with peas		Jamoncitos de pollo al chilindrón ( <i>pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo</i> ) Chicken with vegetables		Lomo asado ( <i>lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco</i> ) Roasted loin		Crujiente de bacalao ( <i>bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo</i> ) Floured cod											
		Ensalada de lechuga Lettuce salad		Guisantes al horno Baked peas		Patatas dado Dace potatoes		Zanahorias rehogadas Carrots		Ensalada de tomate y maíz Corn and tomato 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.		791,7	28,0	29,2	111,0	879,9	49,0	30,8	109,1	806,2	44,0	34,1	85,7	855,8	55,2	27,8	102,0	966,8	27,3	39,8	131,2
Propuesta Cenas		Pasta + Verdura + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Arroz + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo											
		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23											
		Pasta boloñesa (pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Pasta with meat and tomato		Alubias blancas estofadas ( <i>alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo</i> ) White beans with vegetables		Arroz con magro ( <i>arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo</i> ) Rice with lean pork meat and tomato		Sopa de cocido ( <i>fideos y caldo de cocido</i> ) Noodles soup		Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, aceite y pan tostado) Pumpkin cream with toasted bread											
		Caballa en aceite (pescado azul) Fish in oil		Croquetas de jamón ( <i>leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla</i> ) Ham croquette		Limanda al horno ( <i>pescado, cebolla y aceite</i> ) Baked fish		Cocido completo ( <i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i> ) Chickpeas with meat and vegetables		Tortilla de patata ( <i>huevo, patata y cebolla</i> ) Potato omelette											
		Ensalada de lechuga Lettuce salad		Ensalada de tomate y cebolla Onion and tomato salad		Pimientos asados Roasted peppers		Repollo rehogado Cabagge		Ensalada de tomate y maíz Corn and tomato salad											
		Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk		Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk		Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk		Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk		Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk											
V.N.		868,5	49,3	30,8	104,4	908,8	29,1	34,8	124,3	849,9	31,6	32,7	57,0	833,7	36,4	34,0	101,3	765,6	22,3	36,0	91,2
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Lácteo		Arroz + Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Pasta + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Fruta											
		DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30											

SEMANA SANTA

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 Cerdo - Marzo 2018  
Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			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	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		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>  Filete de pechuga de pavo 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	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, 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		FESTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>  Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>  Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas estofadas <i>(Lentejas, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i> Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i>  Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>  Jamoncitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>  Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>  Halibut empanado <i>(pescado, harina y aceite)</i>  Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</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	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>  Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>  Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>  Croquetas de bacalao <i>(leche, bacalao, harina de trigo, pan rallado y cebolla)</i>  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate <i>(arroz, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>  Limada al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>  Pimientos asados Fruta, pan integral, 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	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i>  Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>  Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

**Menú sin Pescado - Marzo 2018**  
**Colegio Hernán Cortés**

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>	Ensalada de patata, zanahoria, huevo, cebolla y maíz		
			Repollo rehogado	Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas			Verdura + Huevo + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	FESTIVO	
	Albóndigas mixtas en salsa <i>(carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)</i>	Filete de pechuga de pavo plancha	Tortilla francesa	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>		
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas con chorizo <i>(Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>	Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i>	
	Tortilla francesa	Ensalada de arroz, huevo, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz	Jamonicitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Ensalada de lechuga, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i>	
	Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	Filete de lomo de sajonia plancha	Filete de pechuga de pollo plancha	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>		
	Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta		
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Pescado ni Marisco - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>	Ensalada de patata, zanahoria, huevo, cebolla y maíz		
			Repollo rehogado	Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas			Verdura + Huevo + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>		
	Albóndigas mixtas en salsa <i>(carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)</i>	Filete de pechuga de pavo plancha	Tortilla francesa	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>		FESTIVO
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas con chorizo <i>(Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>	Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i>	
	Tortilla francesa	Ensalada de arroz, tomate natural, huevo, zanahoria, cebolla y maíz	Jamonicitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Ensalada de lechuga, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i>	
	Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	Filete de lomo de sajonia plancha	Filete de pechuga de pollo plancha	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Leche ni Yogur con Lactosa - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>	Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Postre s/l	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>		
	Albóndigas mixtas en salsa <i>(carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)</i>	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla francesa	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>		FESTIVO
	Ensalada de lechuga	Guisantes salteados	Ensalada de lechuga y tomate	Repollo rehogado		
	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		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Postre s/l		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas con chorizo <i>(Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>	Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i>	
	Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>	Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i>	Jamonicos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Crujiente de bacalao <i>(bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)</i>	
	Ensalada de lechuga	Guisantes al horno	Patatas dado	Zanahorias rehogadas	Ensalada de tomate y maíz	
	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	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i>	
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Filete de lomo de sajonia plancha	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla	Pimientos asados	Repollo rehogado	Ensalada de tomate y maíz	
	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 leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

### LECHE Y YOGUR SIN LACTOSA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Leche de Vaca - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>	Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Postre s/l	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>		
	Albóndigas mixtas en salsa <i>(carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)</i>	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla francesa	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>		FESTIVO
	Ensalada de lechuga	Guisantes salteados	Ensalada de lechuga y tomate	Repollo rehogado		
	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		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Postre s/l		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas con chorizo <i>(Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>	Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i>	
	Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>	Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i>	Jamonicitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Crujiente de bacalao <i>(bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)</i>	
	Ensalada de lechuga	Guisantes al horno	Patatas dado	Zanahorias rehogadas	Ensalada de tomate y maíz	
	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	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i>	
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Filete de lomo de sajonia plancha	Limada al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla	Pimientos asados	Repollo rehogado	Ensalada de tomate y maíz	
	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 leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

SEMANA SANTA

LECHE SIN LACTOSA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Lactosa ni Cacahuete - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>	Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Postre s/l	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla francesa	Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>		FESTIVO
	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Postre s/l		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas estofadas <i>(Lentejas, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito y triturado y ajo)</i>	
	Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>	Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i>	Jamonicitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i>	
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Filete de lomo de sajonia plancha	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Lactosa - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de pasta (fideos s/hvo) (fideos y caldo de verduras)	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo)		
			Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)	Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Postre s/l	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)	Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (fideos y caldo de verduras)		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)		FESTIVO
	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Postre s/l		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Lentejas estofadas (Lentejas, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito y triturado y ajo)	
	Tortilla francesa con atún (huevo, atún y aceite)	Merluza en salsa verde (pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)	Jamonicitos de pollo al chilindrón (pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)	Lomo asado (lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimienta, zanahoria, cebolla y ajo)	Arroz con magro (arroz, magro, cebolla, pimienta, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (fideos y caldo de verduras)	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, aceite y pan tostado)	
	Caballa en aceite (pescado azul)	Filete de lomo de sajonia plancha	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)	Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla)	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.



# Menú sin Legumbre, Pimentón, Pimiento ni Judía Verde - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Filete de pechuga de pollo plancha	Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Coliflor rehogada <i>(coliflor, ajo y aceite)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Crema de verduras <i>(zanahoria, patata, puerro, calabacín, acelga, apio y aceite)</i>		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla francesa	Filete de pechuga de pavo plancha		FESTIVO
	Fruta, pan, agua y yogur	Zanahorias salteadas Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Patatas estofadas <i>(patata, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i>	
	Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>	Merluza al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Jamonicos de pollo al chilindrón <i>(pollo, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Champiñones salteados Fruta, pan, agua y leche	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Patatas estofadas <i>(patata, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>	
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Filete de lomo de sajonia plancha	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Filete de pechuga de pollo plancha	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

SEMANA SANTA

**NO SE EMPLEARÁ EN LAS ELABORACIONES DE LOS PLATOS PIMENTÓN**

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

**Menú sin Cocido - Marzo 2018**  
**Colegio Hernán Cortés**

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Filete de pechuga de pollo plancha	Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Crema de verduras <i>(zanahoria, patata, puerro, calabacín, acelga, apio, aceite y pan tostado)</i>		
	Albóndigas mixtas en salsa <i>(carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)</i>	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla francesa	Filete de pechuga de pavo plancha		FESTIVO
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas con chorizo <i>(Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>	Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i>	
	Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>	Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i>	Jamonicitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Crujiente de bacalao <i>(bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)</i>	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimienta, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimienta, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i>	
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Croquetas de jamón <i>(leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla)</i>	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Filete de pechuga de pollo plancha	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Garbanzos - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Filete de pechuga de pollo plancha	Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Crema de verduras <i>(zanahoria, patata, puerro, calabacín, acelga, apio, aceite y pan tostado)</i>		
	Albóndigas mixtas en salsa <i>(carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)</i>	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla francesa	Filete de pechuga de pavo plancha		FESTIVO
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas con chorizo <i>(Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i>	
	Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>	Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i>	Jamoncitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Crujiente de bacalao <i>(bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)</i>	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimienta, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimienta, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i>	
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Croquetas de jamón <i>(leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla)</i>	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Filete de pechuga de pollo plancha	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

**Menú sin Huevo - Marzo 2018**  
**Colegio Hernán Cortés**

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	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)  Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)  Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)  Filete de lomo de sajonia plancha  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido)  Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)  Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)  Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz  Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas con chorizo (Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)  Merluza en salsa verde (pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)  Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)  Jamoncitos de pollo al chilindrón (pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)  Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)  Lomo asado (lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)  Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito y triturado y ajo)  Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz  Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta s/hvo boloñesa (pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)  Caballa en aceite (pescado azul)  Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)  Filete de lomo de sajonia plancha  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz con magro (arroz, magro, cebolla, pimienta, tomate triturado y frito, y ajo)  Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)  Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido)  Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)  Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, aceite y pan tostado)  Ensalada de arroz, atún, tomate, zanahoria, cebolla y maíz  Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

**LÁCTEOS SIN HUEVO**

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Gluten - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)		Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo)	
			Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)		Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)	
			Repollo rehogado		Ensalada de lechuga	
			Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Lácteo		Pasta + Carne + Fruta	
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)	Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)		FESTIVO
	Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Lentejas con chorizo (Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Pasta s/g gratinada (pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)	
	Tortilla francesa con atún (huevo, atún y aceite)	Merluza en salsa verde (pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)	Jamonicitos de pollo al chilindrón (pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)	Lomo asado (lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta s/g boloñesa (pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)	Arroz con magro (arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)	
	Caballa en aceite (pescado azul)	Filete de pechuga de pollo plancha	Limada al horno (pescado, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla)	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

SEMANA SANTA

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Gluten ni Lactosa - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de pasta (fideos s/g) <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>	Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Postre s/l	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Sopa de pasta (fideos s/g) <i>(fideos y caldo de ave)</i>		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla francesa	Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>		FESTIVO
	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Postre s/l		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Lentejas estofadas <i>(Lentejas, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>	Pasta s/g con tomate <i>(pasta, tomate frito y triturado y ajo)</i>	
	Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>	Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i>	Jamonicitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta s/g boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de pasta (fideos s/g) <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>	
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Filete de lomo de sajonia plancha	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Cocido sin cerdo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</i>	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

SEMANA SANTA

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Proteína de la Leche de Vaca, Huevo, Frutos Secos, Legumbre, Gluten, Ternera ni Sésamo y Triturado - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1			DÍA 2	
				Triturado de patata, carne magra de ave y verduras	Triturado de arroz y pescado	
				Triturado de fruta	Triturado de fruta	
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Cerdo + Fruta	
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
		Triturado de coliflor con pollo	Triturado de calabacín, patata y halibut	Triturado de arroz, verduras y lomo	Triturado de patata, carne de pavo y verduras	FESTIVO
		Triturado de fruta	Triturado de fruta	Triturado de fruta	Triturado de fruta	
Propuesta Cenas		Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Cerdo + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
		Triturado de arroz, verduras y pollo	Triturado de patata, pescado y verduras	Triturado de patata, zanahoria y pollo	Triturado de patata, carne de lomo y verduras	Triturado de verduras y bacalao
		Triturado de fruta	Triturado de fruta	Triturado de fruta	Triturado de fruta	Triturado de fruta
Propuesta Cenas		Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Cerdo + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Fruta
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
		Triturado de pescado con verduras	Triturado de patatas, verduras y carne de lomo	Triturado de arroz y pescado	Triturado de patata, pollo y verduras	Triturado de calabaza, patata y pescado
		Triturado de fruta	Triturado de fruta	Triturado de fruta	Triturado de fruta	Triturado de fruta
Propuesta Cenas		Patata + Cerdo + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Lactosa y Bajo en Colesterol - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de pasta (fideos y caldo de ave)	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo)		
			Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)	Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Postre s/l	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)	Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave)		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)		FESTIVO
	Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Postre s/l		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Lentejas estofadas (Lentejas, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Pasta con tomate (pasta, tomate frito y triturado y ajo)	
	Tortilla francesa con atún (huevo, atún y aceite)	Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)	Jamonicitos de pollo al chilindrón (pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)	Filete de pechuga de pavo plancha	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche de soja	Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa (pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)	Arroz con magro (arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)	
	Ensalada de patata, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	Filete de pechuga de pavo plancha	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)	Tortilla francesa	
	Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

SEMANA SANTA

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.



# Menú sin Sacarosa - Maltosa - Marzo 2018

## Colegio Hernán Cortés

		DÍA 1		DÍA 2		
			Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
			Filete de pechuga de pollo plancha	Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
			Repollo rehogado	Ensalada de lechuga		
			Fruta, pan, agua	Fruta, pan, agua		
Propuesta Cenas			Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Fruta		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Coliflor rehogada <i>(coliflor, ajo y aceite)</i>	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>	Crema de verduras <i>(zanahoria, patata, puerro, calabacín, acelga, apio y aceite)</i>		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún y cebolla	Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Tortilla francesa	Filete de pechuga de pavo plancha		FESTIVO
	Fruta, pan, agua	Zanahorias salteadas Fruta, pan, agua	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Repollo rehogado Fruta, pan, agua		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta		
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Patatas estofadas <i>(patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito y triturado y ajo)</i>	
	Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>	Merluza al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Jamoncitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún y cebolla	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua	Champiñones salteados Fruta, pan, agua	Patatas dado Fruta, pan integral y agua	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua	Fruta, pan, agua	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>	Patatas estofadas <i>(patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>	Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de ave)</i>	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>	
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Filete de lomo de sajonia plancha	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>	Filete de pechuga de pollo plancha	Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>	
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua	Pimientos asados Fruta, pan integral y agua	Repollo rehogado Fruta, pan, agua	Ensalada de tomate Fruta, pan, agua	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
SEMANA SANTA						

SE EMPLEARÁ POCO TOMATE EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.