

# Menú Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1				DÍA 2				DÍA 3				DÍA 4							
	FESTIVO				Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Rice with vegetables Tortilla francesa French omelette Ensalada de lechuga y tomate Lettuce and tomato salad Fruta, pan integral, agua y yogur Fruit, whole grain bread, water and yogurt				Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite) Spinach cream Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Baked chicken wings Patatas dado Potatoes Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Stewed chickpeas Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Marinated fish Ensalada de lechuga y maíz Lettuce and corn salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk							
V.N.					758,7 18,0 23,9 125,6				725,2 46,2 29,3 73,7				824,5 41,0 30,7 102,2							
Propuesta Cenas					Patata + Carne + Lácteo				Pasta + Pescado + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta							
	DÍA 7				DÍA 8				DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11			
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Pasta with tomato and cheese Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Floured cod Ensalada de lechuga y maíz Lettuce and corn salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Stewed beans Tortilla de patata (huevo, patata y aceite) Potato omelette Ensalada de lechuga y cebolla Lettuce and onion salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Cauliflower with garlic Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Lean pork with tomato Patatas dado Potatoes Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk				Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Rice with tomato Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Baked fish Champiñones al ajillo Mushrooms Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Noodle soup Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Chickpeas with meat and vegetables Repollo rehogado Cabbage Fruta, pan, agua y yogur Fruit, bread, water and yogurt			
V.N.	966,8 27,3 39,8 131,2				856,6 34,1 31,8 112,1				864,9 47,8 28,0 111,2				866,7 34,1 32,5 117,3				833,7 36,4 34,0 101,3			
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo				Pasta + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Patata + Pescado + Fruta			
	DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18			
	FESTIVO				FESTIVO				Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado) Pumpkin cream with croutons Croquetas de jamón (leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla) Ham croquette Ensalada de lechuga y tomate Lettuce and tomato salad Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk				Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Pasta with tomato and pork meat Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Baked hake Menestra de verduras Mixed vegetables Fruta, pan, agua y yogur Fruit, bread, water and yogurt				Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo) Castellana lentils Tortilla de jamón york Ham omelette (huevo y jamon de york) Ensalada de tomate y cebolla Tomato and onion salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk			
V.N.									810,9 16,6 39,2 104,0				903,5 38,4 39,3 105,1				894,2 50,5 30,1 111,8			
Propuesta Cenas									Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo			
	DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25			
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Pasta with chorizo Caballa en aceite (pescado azul) Fish in oil Pimiento asado y cebolla Roasted pepper and onion Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) Vegetable cream Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Roasted pork Patatas revolconas Potatoes Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Stewed white beans Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite) Spinach omelette Ensalada de lechuga y maíz Lettuce and corn salad Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk				Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo) Green peas sauteed with ham Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla) Roasted chicken Champiñón al ajillo Mushrooms Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Rice soup Halibut a la andaluz (pescado, harina, aceite) Floured fish Ensalada de lechuga y tomate Lettuce and tomato salad Fruta, pan, agua y yogur Fruit, bread, water and milk			
V.N.	873,9 48,4 31,7 104,3				748,7 33,2 31,5 86,2				798,4 33,0 31,8 98,2				820,7 44,3 25,9 109,0				725,4 36,9 28,8 86,1			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Pasta + Huevo + Fruta				Patata + Ave + Fruta			
	DÍA 28				DÍA 29				DÍA 30				DÍA 31							
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo) Potatoes with chorizo Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido) Floured salmon Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce and carrot salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk				Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Stewed lentils Tortilla de patata (patata, huevo, aceite) Potato omelette Ensalada de lechuga y maíz Lettuce and corn salad Fruta, pan, agua y yogur Fruit, bread, water and yogurt				Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Pasta salad Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Turkey sausage with tomato Patatas panadera Potatoes Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk				FESTIVO							
V.N.	975,0 28,8 43,2 122,1				852,8 36,1 31,6 111,7				935,0 30,4 48,5 104,3											
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + 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 ni Lactosa - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja  Patata + Carne + Fruta	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja  Pasta + Pescado + Postre s/l	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Huevo + Fruta	
Propuesta Cenas					
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta s/g con tomate (pasta, tomate triturado y frito)  Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Ave + Fruta	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Pescado + Postre s/l	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Pasta + Huevo + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Carne + Postre s/l	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)  Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur de soja  Patata + Pescado + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza (calabaza, patata, aceite)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Arroz + Huevo + Fruta	Pasta s/g Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur de soja  Verdura + Ave + Fruta	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla francesa  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Patata + Pescado + Postre s/l
Propuesta Cenas					
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta s/g napolitana (pasta, tomate triturado y frito)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Carne + Postre s/l	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Verdura + Fruta	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Verdura + Pescado + Postre s/l	Guisantes salteados (guisantes, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja  Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut al horno (pescado, cebolla, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur de soja  Patata + Ave + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas guisadas (Patatas, cebolla, pimientos, ajo)  Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Carne + Fruta	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur de soja  Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de pasta s/g (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Verdura + Pescado + Postre s/l	FESTIVO	
Propuesta Cenas					

### PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Lactosa - Mayo 2018  
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja  Patata + Carne + Fruta	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja  Pasta + Pescado + Postre s/l	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Huevo + Fruta	
Propuesta Cenas					
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado y frito)  Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Ave + Fruta	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Pescado + Postre s/l	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Pasta + Huevo + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Carne + Postre s/l	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)  Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur de soja  Patata + Pescado + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Arroz + Huevo + Fruta	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)  Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur de soja  Verdura + Ave + Fruta	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla francesa  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Patata + Pescado + Postre s/l
Propuesta Cenas					
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta napolitana (pasta, tomate triturado y frito)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Carne + Postre s/l	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)  Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Verdura + Fruta	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Verdura + Pescado + Postre s/l	Guisantes salteados (guisantes, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja  Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur de soja  Patata + Ave + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas guisadas (Patatas, cebolla, pimientos, ajo)  Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido)  Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Carne + Fruta	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)  Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur de soja  Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada)  Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Verdura + Pescado + Postre s/l	FESTIVO	
Propuesta Cenas					

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# Menú sin leche ni yogur con lactosa - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja  Patata + Carne + Fruta	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja  Pasta + Pescado + Postre s/l	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Huevo + Fruta	
Propuesta Cenas					
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Ave + Fruta	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Pescado + Postre s/l	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Pasta + Huevo + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Carne + Postre s/l	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 yogur de soja  Patata + Pescado + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado)  Croquetas de jamón (leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Arroz + Huevo + Fruta	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur de soja  Verdura + Ave + Fruta	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Patata + Pescado + Postre s/l
Propuesta Cenas					
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)  Caballa en aceite (pescado azul) Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Carne + Postre s/l	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Verdura + Fruta	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Verdura + Pescado + Postre s/l	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla) Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja  Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur de soja  Patata + Ave + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo) Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Carne + Fruta	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata (patata, huevo, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur de soja  Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Verdura + Pescado + Postre s/l	FESTIVO	
Propuesta Cenas					

### LECHE SIN LACTOSA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin leche de vaca - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja  Patata + Carne + Fruta	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja  Pasta + Pescado + Postre s/l	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Huevo + Fruta	
Propuesta Cenas					
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Ave + Fruta	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Pescado + Postre s/l	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Pasta + Huevo + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Carne + Postre s/l	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 yogur de soja  Patata + Pescado + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado)  Croquetas de jamón (leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Arroz + Huevo + Fruta	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)  Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur de soja  Verdura + Ave + Fruta	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york)  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Patata + Pescado + Postre s/l
Propuesta Cenas					
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja  Verdura + Carne + Postre s/l	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)  Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Verdura + Fruta	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Verdura + Pescado + Postre s/l	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja  Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur de soja  Patata + Ave + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo)  Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja  Arroz + Carne + Fruta	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)  Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur de soja  Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada)  Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche de soja  Verdura + Pescado + Postre s/l	FESTIVO	
Propuesta Cenas					

### LECHE SIN LACTOSA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Nueces - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur  Patata + Carne + Fruta	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche  Pasta + Pescado + Lácteo	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche  Verdura + Huevo + Fruta	
Propuesta Cenas					
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche  Verdura + Ave + Fruta	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche  Arroz + Pescado + Lácteo	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche  Pasta + Huevo + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche  Verdura + Carne + Lácteo	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 yogur  Patata + Pescado + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza (calabaza, patata, aceite)  Croquetas de jamón (leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche  Arroz + Huevo + Fruta	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur  Verdura + Ave + Fruta	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche  Patata + Pescado + Lácteo
Propuesta Cenas					
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche  Verdura + Carne + Lácteo	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)  Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche  Arroz + Verdura + Fruta	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche  Verdura + Pescado + Lácteo	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche  Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur  Patata + Ave + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo) Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche  Arroz + Carne + Fruta	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur  Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche  Verdura + Pescado + Lácteo	FESTIVO	
Propuesta Cenas					

### LÁCTEOS SIN NUECES

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Cocido - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave)  Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado)  Croquetas de jamón (leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york)  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)  Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo)  Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)  Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada)  Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Garbanzos - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Patatas estofadas (Patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite)  Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave)  Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado)  Croquetas de jamón (leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)  Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york)  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)  Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo)  Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido)  Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)  Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada)  Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado)  Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur Patata + Carne + Fruta	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite) Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche Pasta + Pescado + Lácteo	Patatas estofadas (Patata, zanahoria, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche Verdura + Huevo + Fruta	
Propuesta Cenas					
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche Verdura + Ave + Fruta	Crema de calabacín (calabacín, patata, aceite) Tortilla de patata (huevo, patata y aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche Arroz + Pescado + Lácteo	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche Pasta + Huevo + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de pasta (fideos y caldo de ave) Carne guisada con patatas (patatas y carne magra de ave y ternera) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur Patata + Pescado + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza (calabaza, patata, aceite) Filete de lomo sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche Arroz + Huevo + Fruta	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur Verdura + Ave + Fruta	Sopa de fideos (pasta, cebolla, tomate triturado, ajo) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche Patata + Pescado + Lácteo
Propuesta Cenas					
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con tomate (pasta, tomate frito) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Lácteo	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche Arroz + Verdura + Fruta	Patatas estofadas (patata, zanahoria, ajo y cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria y aceite) Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla) Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de arroz (arroz, cebolla, tomate triturado, ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur Patata + Ave + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas estofadas (Patatas, cebolla, ajo) Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche Arroz + Carne + Fruta	Sopa de fideos (pasta, cebolla, tomate triturado, ajo) Tortilla de patata (patata, huevo, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Pechuga de pavo plancha Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo	FESTIVO	
Propuesta Cenas					

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

La cantidad de huevina de las tortillas es la correspondiente al gramaje de un huevo (50-60g)

# Menú sin Pescado - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Salchichas de pollo al horno  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite)  Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Tortilla francesa  Champiñones al ajillo 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 yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Pasta + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Pechuga de pollo plancha  Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york)  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Carne + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)  Pechuga de pavo plancha  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)  Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo)  Musliito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)  Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta (Pasta, tomate natural, maíz, zanahoria rallada)  Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado)  Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Pescado ni Marisco - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Salchichas de pollo al horno  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite)  Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Tortilla francesa  Champiñones al ajillo 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 yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Pasta + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Pechuga de pollo plancha  Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york)  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Carne + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)  Pechuga de pavo plancha  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)  Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo)  Musliito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)  Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta (Pasta, tomate natural, maíz, zanahoria rallada)  Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado)  Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Cerdo - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Nuggets de pescado (pescado, harina de trigo)  Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)  Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado)  Croquetas de bacalao (leche, bacalao, harina de trigo, pan rallado y cebolla)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta napolitana (pasta, tomate triturado y frito)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla francesa  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado y frito)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Empanadillas de atún (Harina de trigo, cebolla, tomate, atún)  Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados (guisantes, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas guisadas (Patatas, cebolla, pimientos, ajo)  Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)  Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada)  Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado)  Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten - Mayo 2018  
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta s/g con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso)  Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (fideos s/g) (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 yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza (calabaza, patata, aceite)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta s/g Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo)  Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta s/g con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo)  Musliito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo)  Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta s/g (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Huevo - Mayo 2018  
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Filete de lomo sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite) Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate triturado y frito) Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, 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 yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado) Filete de lomo sajonia Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta s/hvo Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Pechuga de pavo plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta s/hvo con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo) Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla) Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pasta + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo) Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta s/hvo (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Lactosa y Bajo en colesterol - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas asadas Fruta, pan, agua y leche de soja	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta rehogada (pasta, cebolla y ajo)  Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite)  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Filete de pollo plancha  Patatas al horno Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)  Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza (calabaza, patata, aceite)  Filete de lomo sajonia  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Pasta napolitana (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur de soja	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla francesa  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas			Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta rehogada (pasta, cebolla y ajo)  Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) Pechuga de pavo plancha Zanahoria rehogada Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Guisantes salteados (guisantes, cebolla, ajo)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas guisadas (Patatas, cebolla, pimientos, ajo)  Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur de soja	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada)  Pechuga de pavo plancha  Patatas asadas Fruta, pan integral, agua y leche de soja	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l		

### LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Sacarosa - Maltosa - Mayo 2018  
 Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua  Patata + Carne + Fruta	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite)  Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua  Pasta + Pescado + Postre s/l	Patatas estofadas (Patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua  Verdura + Huevo + Fruta	
Propuesta Cenas					
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado y frito)  Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite)  Ensalada de lechuga tomate Fruta, pan, agua  Verdura + Ave + Fruta	Crema de calabacín (calabacín, patata, aceite)  Tortilla de patata (huevo, patata y aceite)  Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua  Arroz + Pescado + Postre s/l	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal)  Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua  Pasta + Huevo + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)  Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua  Verdura + Carne + Postre s/l	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  Patata + Pescado + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Crema de calabaza (calabaza, patata, aceite)  Filete de lomo sajonia plancha (lomo de cerdo, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua  Arroz + Huevo + Fruta	Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)  Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)  Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua  Verdura + Ave + Fruta	Sopa de fideos (pasta, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Tortilla francesa (huevo, aceite)  Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua  Patata + Pescado + Postre s/l
Propuesta Cenas					
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, aceite, sal)  Caballa en aceite (pescado azul)  Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua  Verdura + Carne + Postre s/l	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, y puerro)  Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua  Arroz + Verdura + Fruta	Patatas estofadas (patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)  Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite)  Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua  Verdura + Pescado + Postre s/l	Crema de zanahoria (patata, zanahoria y aceite)  Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla)  Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua  Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua  Patata + Ave + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas estofadas (Patatas, cebolla, pimientos, ajo)  Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua  Arroz + Carne + Fruta	Sopa de fideos (pasta, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)  Tortilla de patata (patata, huevo, aceite)  Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua  Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, zanahoria rallada)  Pechuga de pavo plancha  Patatas panadera Fruta, pan integral, agua  Verdura + Pescado + Postre s/l	FESTIVO	
Propuesta Cenas					

SE EMPLEARÁ POCO TOMATE EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

SE REDUCIRÁ LA CANTIDAD DE PAN A LA MITAD

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Ternera, Huevo, Gluten, Proteína de la Leche de Vaca, Legumbres, Frutos secos y Sésamo - Mayo 2018

## Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Triturado de arroz, verduras y pescado	Triturado de espinacas, patata y pollo	Triturado de pescado con verduras	
Propuesta Cenas		Triturado de fruta Patata + Carne + Fruta	Triturado de fruta Pasta + Pescado + Postre s/l	Triturado de fruta Verdura + Patata + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Triturado de verduras con pescado	Triturado de carne magra de ave y verduras	Triturado de carne magra de cerdo con verduras	Triturado de arroz con verduras y pescado	Triturado de patata, carne magra de ave y verduras
Propuesta Cenas	Triturado de fruta Verdura + Ave + Fruta	Triturado de fruta Arroz + Pescado + Postre s/l	Triturado de fruta Pasta + Verdura + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Carne + Postre s/l	Triturado de fruta Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	FESTIVO	FESTIVO	Triturado de calabaza con patata y carne magra de cerdo	Triturado de verduras con pescado	Triturado de verduras con pollo
Propuesta Cenas			Triturado de fruta Arroz + Huevo + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Ave + Fruta	Triturado de fruta Patata + Pescado + Postre s/l
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Triturado de verduras con pescado	Triturado de verduras con patata y lomo	Triturado de espinacas con pescado	Triturado de pollo con verduras	Triturado de arroz con verduras y pescado
Propuesta Cenas	Triturado de fruta Verdura + Carne + Postre s/l	Triturado de fruta Arroz + Verdura + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Pescado + Postre s/l	Triturado de fruta Pasta + Huevo + Fruta	Triturado de fruta Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Triturado de patatas, verduras y pescado	Triturado de verduras con carne magra de cerdo	Triturado de verduras con pavo	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Triturado de fruta Arroz + Carne + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Ave + Fruta	Triturado de fruta Verdura + Pescado + Postre s/l		

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.