Menú Noviembre 2017
Colegio Hernán Cortés

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
	FESTIVO	Patatas riojanas *(patatas, chorizo, pimientos y cebolla)* Potatoes with pepper, onion and sausage Tortilla francesa French omelette Ensalada de lechuga y tomate Tomato and lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Judías pintas estofadas *(judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)* Stewed beans Delicias de calamar Floured fish Ensalada de lechuga y cebolla Onion and lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk
V.N.		685,49 16,60 37,74 71,85	779,59 29,70 36,14 83,84
Propuesta Cenas		Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta

	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	Lentejas estofadas *(lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)* Stewed lentils Tortilla de patata con cebolla *(huevo, patata y cebolla)* Ensalada de lechuga y maíz Corn and Lettuces salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Macarrones gratinados *(pasta, tomate y queso)* Pasta with tomato and cheese Daditos de salmon *(Salmón, huevo, harina y pan rallado)* Floured fish Ensalada de lechuga Lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Puré de verduras *(patata, zanahoria, acelga, calabaza, judías verdes y apio)* Vegetables cream Hamburguesa de ternera al horno Baked veal burguer Patatas dado Potatoes Fruta, pan integral, agua y yogur Fruit, whole grain bread, water and yogurt	Arroz con tomate *(Aaroz, tomate y ajo)* Rice with tomato Cazón encebollado *(cazón, vinagre, orégano)* Fish with vinegar Ensalada de lechuga y zanahoria Carrot and lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Sopa de cocido *(fideos y caldo de cocido)* Noodles soup Cocido completo *(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)* Chickpeas with vegetables and meat Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk
V.N.	730.09 30.78 29.27 89.74	518.80 15.75 15.11 84.05	852.49 22.44 39.81 61.63	692.64 26.50 24.40 97.09	711.50 31.40 31.24 79.50
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo

	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Judías verdes rehogadas *(judías, cebolla y aceite)* Green peas with onion Albóndigas mixtas en salsa *(carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)* Meatballs with sauce Ensalada de lechuga y cebolla Onion and lettuce salad Fruta, pan, agua y yogur Fruit, bread, water and yogurt	Arroz campesina *(arroz, pimientos, cebolla, tomate, guisantes, alcachofas y ajo)* Rice with vegetables Merluza al horno *(merluza, cebolla y aceite)* Baked fish Ensalada de lechuga Salad lettuce Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Sopa de cocido *(fideos y caldo de cocido)* Noodles soup Cocido completo *(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)* Chickpeas with vegetables and meat Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk	Espagueti con tomate *(pasta y tomate)* Pasta with tomato Emperador al horno *(emperador, cebolla y aceite)* Baked fish Ensalada de tomate y maiz Corn and tomato salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Judías pintas estofadas *(judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)* Stewed beans Tortilla de queso *(huevo y queso)* Cheese omelette Ensalada de lechuga y tomate Tomato and lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk
V.N.	693.10 16.73 45.80 54.41	661.59 26.57 24.43 89.26	711.50 31.40 31.24 79.50	650.00 29.18 25.33 81.32	675.14 31.21 27.65 76.14
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo

	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Arroz con tomate *(arroz, tomate y ajo)* Rice with tomato Boquerones a la andaluza *(pescado, harina y aceite)* Floured fish Ensalada de lechuga y tomate Tomato and lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Judías blancas con chorizo *(judías, pimiento, cebolla y tomate)* White beans with sausage Tortilla francesa French omelette Ensalada de lechuga y zanahoria Carrot and lettuce salad Fruta, pan, agua y yogur Fruit, bread, water and yogurt	Crema de zanahoria *(zanahoria, patata y aceite)* Carrot cream Jamoncito de pollo al ajillo *(muslitos de pollo, ajo y aceite)* Chicken with garlic Patatas dado Potatoes Fruta, pan integral, agua y leche Fruit, whole grain bread, water and milk	Fideuá de verduras *(pasta, pimientos, tomate y cebolla)* Pasta with vegetables Palometa al horno *(palometa, cebolla y aceite)* Baked fish Ensalada de lechuga y maíz Corn and lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Sopa de cocido *(fideos y caldo de cocido)* Noodles soup Cocido completo *(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)* Chickpeas with vegetables and meat Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk
V.N.	713.94 27.08 24.47 102.72	660.24 23.68 24.17 91.28	842.60 38.47 31.22 60.72	706.39 29.48 29.51 84.99	711.50 31.40 31.24 79.50
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo

	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
	Lasaña de carne *(pasta, leche, harina, carne picada mixta, tomate y queso)* Pasta with vegetables and meat Caballa en aceite *(pescado azul)* Fish in oil Ensalada de lechuga Salad lettuce Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Guisantes salteados con jamón *(guisantes salteados, jamón york, ajo y aceite)* Peas with ham Pavo fresco asado Baked turkey Ensalada de lechuga y cebolla Onion and lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	Sopa de cocido *(fideos y caldo de cocido)* Noodles soup Cocido completo *(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)* Chickpeas with vegetables and meat Fruta, pan integral, agua y yogur Fruit, whole grain bread, water and yogurt	Crema de calabaza *(calabaza, patata y aceite)* Pumpkin cream Tortilla de patata Potato omelette Ensalada de lechuga y tomate Tomato and lettuce salad Fruta, pan, agua y leche Fruit, bread, water and milk	
V.N.	804.75 45.10 31.82 88.26	611.68 33.88 32.02 48.76	893.50 31.40 31.24 79.50	606.10 15.99 33.13 60.88	
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

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