

# Menú Octubre 2017

## Colegio Hernán Cortés

	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 5	
Propuesta Cenas	<p><b>Coliflor a la Italiana</b> (Cauliflower with tomato) (coliflor, tomate y aceite)</p> <p><b>Salchichas de pavo con tomate</b> (Turkey sausages with tomato sauce)</p> <p><b>Arroz pilaf</b> (Rice)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Huevo + Lácteo</p> <p>V.N. 688.0 24.1 47.5 47.2</p>	<p><b>Fideuá de verduras</b> (Pasta with vegetables)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish) (emperador, cebolla y aceite)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Carne + Fruta</p> <p>V.N. 724.1 30.0 39.0 88.9</p>	<p><b>Alubias con verduras</b> (Beans with vegetables) (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</p> <p><b>Termera a la jardinera</b> (Veal with vegetables) (termera, patata, zanahoria, tomate y cebolla)</p> <p><b>Zanahorias rehogadas</b> (Fried carrots)</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche (Fruit, whole grain bread, water, dairy)</p> <p>Verdura + Ave + Fruta</p> <p>V.N. 755.3 42.8 27.3 85.9</p>	<p><b>Arroz a la cubana</b> (Rice with egg and tomato) (arroz, tomate y huevo)</p> <p><b>Merluza al horno</b> (Baked hake) (merluza, cebolla y aceite)</p> <p><b>Ensalada de lechuga y tomate</b> (Lettuce and tomato salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Pasta + Verdura + Lácteo</p> <p>V.N. 768.2 31.7 34.9 85.3</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (Noodles soup) (fideos y caldo del cocido)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Ave + Lácteo</p> <p>V.N. 711.5 31.4 31.2 79.5</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (Noodles soup) (fideos y caldo de cocido)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Ave + Lácteo</p> <p>V.N. 619.2 28.2 28.7 60.6</p>
Propuesta Cenas	<p><b>Crema de verduras</b> (Vegetables cream) (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)</p> <p><b>Lomo asado</b> (Baked pork loin) (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)</p> <p><b>Patatas revolconas</b> (Potatoes)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Arroz + Verdura + Fruta</p> <p>V.N. 628.5 28.2 28.8 64.5</p>	<p><b>Espirales con chorizo</b> (Pasta with sausage) (pasta, tomate frito y chorizo)</p> <p><b>Merluza al horno</b> (Baked hake)</p> <p><b>merluza, cebolla y aceite</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Patata + Carne + Fruta</p> <p>V.N. 714.3 31.6 30.0 82.6</p>	<p><b>Judías blancas estofadas</b> (Stewed white beans) (judías blancas, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla</b> (Omelette with potato and onion)</p> <p><b>merluza, patata y cebolla</b></p> <p><b>Ensalada de tomate y cebolla</b> (Tomato and onion salad)</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche (Fruit, whole grain bread, water, dairy)</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p> <p>V.N. 734.4 29.1 29.0 90.3</p>	<p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Ave + Lácteo</p> <p>V.N. 679.1 29.2 21.3 94.7</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (Noodles soup) (fideos y caldo de cocido)</p> <p><b>Sopa de zanahoria</b> (Carrot cream) (zanahoria, patata y aceite)</p> <p><b>Pavo al horno</b> (Baked turkey)</p> <p><b>Ensalada de tomate y maíz</b> (Tomato and corn salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Huevo + Fruta</p> <p>V.N. 711.5 31.4 31.2 79.5</p>	
Propuesta Cenas	<p><b>Lentejas estofadas</b> (Stewed lentils) (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p><b>Bacalao con tomate</b> (Cod with tomato)</p> <p><b>(bacalao, harina, tomate y cebolla)</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Pasta + Verdura + Fruta</p> <p>V.N. 681.1 39.0 24.9 79.9</p>	<p><b>Tallarines con atún</b> (Pasta with tuna, carrot and onion)</p> <p><b>(pasta, atún, zanahoria y cebolla)</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b> (French omelette)</p> <p><b>Ensalada de lechuga y tomate</b> (Lettuce and tomato salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Arroz + Carne + Fruta</p> <p>V.N. 655.8 18.6 23.4 98.5</p>	<p><b>Sopa de fideos</b> (Noodles soup) (caldo de ave y fideos)</p> <p><b>Filetes rusos con tomate</b> (Mince veal meat with tomato) (Carne picada, huevo, harina y tomate)</p> <p><b>Patatas dado</b> (Potatoes)</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche (Fruit, whole grain bread, water, dairy)</p> <p>Patata + Pescado + Lácteo</p> <p>V.N. 711.5 37.6 31.1 74.2</p>	<p><b>Paella de verduras</b> (Rice with vegetables) (arroz, pimientos, cebolla y tomate frito)</p> <p><b>Varitas de merluza</b> (Floured fish)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Ave + Lácteo</p> <p>V.N. 797.6 17.0 34.8 109.6</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (Noodles soup) (fideos y caldo del cocido)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Huevo + Fruta</p> <p>V.N. 587.9 24.5 30.0 57.4</p>	
Propuesta Cenas	<p><b>Crema de calabaza</b> (Pumpkin cream) (calabaza, patata y aceite)</p> <p><b>Salchichas con tomate</b> (Sausages with tomato)</p> <p><b>Arroz pilaf</b> (Rice)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p> <p>V.N. 605.3 25.6 33.6 49.3</p>	<p><b>Espaguetis con queso</b> (Pasta with cheese) (pasta, tomate y queso)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish) (emperador, cebolla y aceite)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Carne + Fruta</p> <p>V.N. 632.1 32.1 28.4 81.5</p>	<p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p> <p>V.N. 632.1 32.1 28.4 81.5</p>	<p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Ave + Lácteo</p> <p>V.N. 632.1 32.1 28.4 81.5</p>	<p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Emperador al horno</b> (Baked fish)</p> <p><b>Arroz con tomate</b> (Rice with tomato) (arroz, tomate y ajo)</p> <p><b>Ensalada de lechuga</b> (Lettuce salad)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche (Fruit, bread, water and dairy)</p> <p>Verdura + Ave + Lácteo</p> <p>V.N. 632.1 32.1 28.4 81.5</p>	

### VALORACION 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

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

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