

# Menú Septiembre 2017

## Colegio Hernán Cortés

DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15		
Arroz con tomate (arroz, ajo y salsa de tomate) Rice with tomato	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Zucchini cream	Alubias estofadas (alubias, cebolla, zanahoria, pimiento y patata) Stewed beans	Tallarines con chorizo (gasta, tomate y chorizo) Noodles with sausage	Guisantes rehogados (guisantes, cebolla y ajo) Peas with garlic and onion	Pollo Asado (pavo, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Roasted chicken	Arroz con tomate (arroz, ajo y salsa de tomate) Rice with tomato	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Zucchini cream	Alubias estofadas (alubias, cebolla, zanahoria, pimiento y patata) Stewed beans	Tallarines con chorizo (gasta, tomate y chorizo) Noodles with sausage	Guisantes rehogados (guisantes, cebolla y ajo) Peas with garlic and onion
Caballa en aceite (pescado azul) Mackerel in oil	Magro con tomate (magro de cerdo, cebolla y tomate) Loin in tomato sauce	Merluza al horno (pescado, cebolla y perejil) Baked hake	Tortilla Francesa (French omelette)	Pollo Asado (pavo, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Roasted chicken	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)
Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga (Lettuce salad)	Menestra rehogada (Mixed vegetables)	Ensalada de tomate y cebolla (Tomato and onion salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn salad)	Ensalada de lechuga y maíz (Lettuce and corn 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 wheat Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)
Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Arroz + Ave + Fruta
V. N. 796,5	672,4	750,1	762,2	709,4	709,4	709,4	709,4	709,4	709,4	709,4
40,3	29,8	39,3	19,9	45,9	45,9	45,9	45,9	45,9	45,9	45,9
23,2	29,4	25,3	27,4	26,8	26,8	26,8	26,8	26,8	26,8	26,8
111,2	71,4	93,2	113,7	73,3	73,3	73,3	73,3	73,3	73,3	73,3
DIA 18										
Menestra rehogada (Mixed vegetables)	Lentijas estofadas (lentejas, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Stewed lentils	Coditos boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla y tomate frito) Pasta with tomato and meat	Sopa de cocido (fideos y caldo del cocido) Noodles soup	Paella de Verduras (arroz, pimiento, guisantes, cebolla, tomate frito) Vegetable paella	Paella de Verduras (arroz, pimiento, guisantes, cebolla, tomate frito) Vegetable paella	Menestra rehogada (Mixed vegetables)	Lentijas estofadas (lentejas, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Stewed lentils	Coditos boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla y tomate frito) Pasta with tomato and meat	Sopa de cocido (fideos y caldo del cocido) Noodles soup	Paella de Verduras (arroz, pimiento, guisantes, cebolla, tomate frito) Vegetable paella
Albóndigas caseras (carne picada mixta, cebolla y harina) Homemade meatballs	Tortilla de patata (patato omelette)	Bacalao en papillote (pescado, zanahoria, ajo y puerro) Cod with vegetables	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino) Stew	Daditos de salmón (pescado azul, harina y huevo) Floured salmon	Daditos de salmón (pescado azul, harina y huevo) Floured salmon	Albóndigas caseras (carne picada mixta, cebolla y harina) Homemade meatballs	Tortilla de patata (patato omelette)	Bacalao en papillote (pescado, zanahoria, ajo y puerro) Cod with vegetables	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino) Stew	Daditos de salmón (pescado azul, harina y huevo) Floured salmon
Patatas en guiso (potatoes)	Ensalada de lechuga y tomate (Lettuce and tomato salad)	Zanahoria cocida (Boiled carrot)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Patatas en guiso (potatoes)	Ensalada de lechuga y tomate (Lettuce and tomato salad)	Zanahoria cocida (Boiled carrot)	Fruta, pan integral, agua y leche* (Fruit, Whole wheat Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)
Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y yogur* (Fruit, Bread, Water and Yogurt)	Fruta, pan integral, agua y leche* (Fruit, Whole wheat Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	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 wheat Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)
Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta
V. N. 812,6	808,6	820,4	788,0	802,2	802,2	812,6	808,6	820,4	788,0	802,2
20,5	32,9	34,9	33,5	31,4	31,4	20,5	32,9	34,9	33,5	31,4
45,9	29,5	29,8	31,5	25,1	25,1	45,9	29,5	29,8	31,5	25,1
89,9	106,2	108,0	98,0	116,6	116,6	89,9	106,2	108,0	98,0	116,6
DIA 25										
Macarrones con Queso (pasta, queso, tomate frito) Macaronis with cheese	Judías pintas con arroz (Judías pintas, cebolla, pimiento, ajo, laurel y arroz) Beans with rice	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, calabaza y pan tostado) Veg cream with croutons	Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento, ajo) Rice soup	Garbanzos estofados (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Stewed chickpeas	Garbanzos estofados (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Stewed chickpeas	Macarrones con Queso (pasta, queso, tomate frito) Macaronis with cheese	Judías pintas con arroz (Judías pintas, cebolla, pimiento, ajo, laurel y arroz) Beans with rice	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, calabaza y pan tostado) Veg cream with croutons	Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento, ajo) Rice soup	Garbanzos estofados (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Stewed chickpeas
Cazón adobado (pescado, pimentón, laurel y orégano) Marinated fish	Cinta de lomo al horno (carne de cerdo) Loin	Merluza a la andaluza (pescado y harina) Floured hake	Allitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Chicken wings	Tortilla Francesa (French omelette)	Tortilla Francesa (French omelette)	Cazón adobado (pescado, pimentón, laurel y orégano) Marinated fish	Cinta de lomo al horno (carne de cerdo) Loin	Merluza a la andaluza (pescado y harina) Floured hake	Allitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Chicken wings	Tortilla Francesa (French omelette)
Ensalada de tomate y cebolla (Tomato and onion salad)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)	Patatas al horno (Baked potatoes)	Ensalada de lechuga y zanahoria (Lettuce and carrot salad)	Ensalada de tomate y maíz (Tomato and corn salad)	Ensalada de tomate y maíz (Tomato and corn salad)	Ensalada de tomate y cebolla (Tomato and onion salad)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)	Patatas al horno (Baked potatoes)	Ensalada de lechuga y zanahoria (Lettuce and carrot salad)	Ensalada de tomate y maíz (Tomato and corn salad)
Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y yogur* (Fruit, Bread, Water and Yogurt)	Fruta, pan integral, agua y leche* (Fruit, Whole wheat Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y yogur* (Fruit, Bread, Water and Yogurt)	Fruta, pan integral, agua y leche* (Fruit, Whole wheat Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)	Fruta, pan, agua y leche* (Fruit, Bread, Water and Milk)
Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Arroz + Carne + Lácteo
V. N. 747,5	788,1	719,4	683,1	733,1	733,1	747,5	788,1	719,4	683,1	733,1
31,9	43,0	25,4	47,6	24,3	24,3	31,9	43,0	25,4	47,6	24,3
25,6	25,4	29,6	23,4	24,8	24,8	25,6	25,4	29,6	23,4	24,8
101,8	100,2	88,7	73,4	107,6	107,6	101,8	100,2	88,7	73,4	107,6

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 VOGUR: 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 INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALERGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO, PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ