

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú BASAL

		LUNES 09/09				MARTES 10/09				MIERCOLES 11/09				JUEVES 12/09				VIERNES 13/09																																																																																																																										
Semana 37	<p>1º Crema de patata y calabacín con queso en crema 2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º Fruta de temporada: Melón (Pan blanco y agua)</p>																																																																																																																																											
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>594</td><td>23.9</td><td>7.05</td><td>67</td></tr> <tr><td></td><td>36%</td><td></td><td>50%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>8.8</td><td>16</td><td colspan="2">1.4</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	23.9	7.05	67		36%		50%	Azc	Prot	Sal		8.8	16	1.4			12%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>594</td><td>14.4</td><td>0.55</td><td>83.9</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>24.4</td><td>29</td><td colspan="2">1.00</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	14.4	0.55	83.9		30%		58%	Azc	Prot	Sal		24.4	29	1.00			12%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>586</td><td>18.2</td><td>2.7</td><td>83</td></tr> <tr><td></td><td>32.7%</td><td></td><td>50%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>15.5</td><td>14.7</td><td colspan="2">3.40</td></tr> <tr><td></td><td>13.8%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	586	18.2	2.7	83		32.7%		50%	Azc	Prot	Sal		15.5	14.7	3.40			13.8%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>601</td><td>20.5</td><td>3.7</td><td>75.2</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>57%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.4</td><td>21.7</td><td colspan="2">2.40</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	20.5	3.7	75.2		30%		57%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.7	2.40			12%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>594</td><td>19</td><td>1.86</td><td>85.4</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>16.9</td><td>24.6</td><td colspan="2">1.86</td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19	1.86	85.4		30%		56%	Azc	Prot	Sal		16.9	24.6	1.86			14%		
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																								
	594	23.9	7.05	67																																																																																																																																								
	36%		50%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
8.8	16	1.4																																																																																																																																										
	12%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
594	14.4	0.55	83.9																																																																																																																																									
	30%		58%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
24.4	29	1.00																																																																																																																																										
	12%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
586	18.2	2.7	83																																																																																																																																									
	32.7%		50%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
15.5	14.7	3.40																																																																																																																																										
	13.8%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
601	20.5	3.7	75.2																																																																																																																																									
	30%		57%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
10.4	21.7	2.40																																																																																																																																										
	12%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
594	19	1.86	85.4																																																																																																																																									
	30%		56%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
16.9	24.6	1.86																																																																																																																																										
	14%																																																																																																																																											
Semana 38	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga , maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro 2º Patatas estofadas con dado de marrajo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada: Melón (Pan blanco y agua)</p>																																																																																																																																											
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>579</td><td>18.26</td><td>2.58</td><td>77</td></tr> <tr><td></td><td>31%</td><td></td><td>55%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>12.3</td><td>20.2</td><td colspan="2">1.92</td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	579	18.26	2.58	77		31%		55%	Azc	Prot	Sal		12.3	20.2	1.92			14%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>594</td><td>19.9</td><td>4.05</td><td>82.7</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>55%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>22.5</td><td>21.5</td><td colspan="2">1.5</td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9	4.05	82.7		30%		55%	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5	1.5			14%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>603</td><td>17.9</td><td>2.07</td><td>81.8</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>57%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>13.6</td><td>25.8</td><td colspan="2">1.52</td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.9	2.07	81.8		30%		57%	Azc	Prot	Sal		13.6	25.8	1.52			13%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>600</td><td>18.8</td><td>2.44</td><td>85.6</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>57%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>17.9</td><td>18.8</td><td colspan="2">2.9</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	600	18.8	2.44	85.6		30%		57%	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8	2.9			12%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>585</td><td>17.5</td><td>2.33</td><td>76</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>53%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>14.4</td><td>18.4</td><td colspan="2">2.10</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	17.5	2.33	76		30%		53%	Azc	Prot	Sal		14.4	18.4	2.10			15%		
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																								
	579	18.26	2.58	77																																																																																																																																								
	31%		55%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
12.3	20.2	1.92																																																																																																																																										
	14%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
594	19.9	4.05	82.7																																																																																																																																									
	30%		55%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
22.5	21.5	1.5																																																																																																																																										
	14%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
603	17.9	2.07	81.8																																																																																																																																									
	30%		57%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
13.6	25.8	1.52																																																																																																																																										
	13%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
600	18.8	2.44	85.6																																																																																																																																									
	30%		57%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
17.9	18.8	2.9																																																																																																																																										
	12%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
585	17.5	2.33	76																																																																																																																																									
	30%		53%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
14.4	18.4	2.10																																																																																																																																										
	15%																																																																																																																																											
Semana 39	<p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas) 2º Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada: Melón (Pan blanco y agua)</p>																																																																																																																																											
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>612</td><td>21.6</td><td>3.9</td><td>80.7</td></tr> <tr><td></td><td>34%</td><td></td><td>52%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.4</td><td>21.9</td><td colspan="2">3.3</td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	612	21.6	3.9	80.7		34%		52%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.9	3.3			13%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>599</td><td>18</td><td>2.31</td><td>90</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>18</td><td>17.8</td><td colspan="2">3.0</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	599	18	2.31	90		30%		58%	Azc	Prot	Sal		18	17.8	3.0			12%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>580</td><td>20.4</td><td>2.6</td><td>82.7</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>14.4</td><td>15</td><td colspan="2">1.7</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	580	20.4	2.6	82.7		30%		56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15	1.7			12%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>609</td><td>20.5</td><td>3.8</td><td>83</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>52%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>12.6</td><td>26</td><td colspan="2">2</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	20.5	3.8	83		30%		52%	Azc	Prot	Sal		12.6	26	2			15%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>582</td><td>18.9</td><td>1.48</td><td>83</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>17.8</td><td>27</td><td colspan="2">1.67</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	582	18.9	1.48	83		30%		58%	Azc	Prot	Sal		17.8	27	1.67			12%		
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																								
	612	21.6	3.9	80.7																																																																																																																																								
	34%		52%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
10.4	21.9	3.3																																																																																																																																										
	13%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
599	18	2.31	90																																																																																																																																									
	30%		58%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
18	17.8	3.0																																																																																																																																										
	12%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
580	20.4	2.6	82.7																																																																																																																																									
	30%		56%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
14.4	15	1.7																																																																																																																																										
	12%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
609	20.5	3.8	83																																																																																																																																									
	30%		52%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
12.6	26	2																																																																																																																																										
	15%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
582	18.9	1.48	83																																																																																																																																									
	30%		58%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
17.8	27	1.67																																																																																																																																										
	12%																																																																																																																																											
Semana 40	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco 2º Albóndigas de pollo y cerdo al horno con patatas panaderas 3º Fruta de temporada: Melón (Pan blanco y agua)</p>																																																																																																																																											
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>575</td><td>30</td><td>5.48</td><td>64</td></tr> <tr><td></td><td>35%</td><td></td><td>50%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.8</td><td>23.3</td><td colspan="2">2.5</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	575	30	5.48	64		35%		50%	Azc	Prot	Sal		10.8	23.3	2.5			15%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>581</td><td>22</td><td>2.4</td><td>70</td></tr> <tr><td></td><td>34%</td><td></td><td>50%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>18.6</td><td>22.13</td><td colspan="2">2.4</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	581	22	2.4	70		34%		50%	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13	2.4			15%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>595</td><td>19.1</td><td>3.02</td><td>80.5</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>54%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>13</td><td>19.7</td><td colspan="2">1.2</td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1	3.02	80.5		30%		54%	Azc	Prot	Sal		13	19.7	1.2			13%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>593</td><td>20</td><td>2.64</td><td>83.6</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>16.9</td><td>18.6</td><td colspan="2">2.96</td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	20	2.64	83.6		30%		56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6	2.96			13%			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>607</td><td>22.3</td><td>6.3</td><td>75.2</td></tr> <tr><td></td><td>31%</td><td></td><td>51%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>8.2</td><td>23.3</td><td colspan="2">1.9</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	607	22.3	6.3	75.2		31%		51%	Azc	Prot	Sal		8.2	23.3	1.9			15%		
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																								
	575	30	5.48	64																																																																																																																																								
	35%		50%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
10.8	23.3	2.5																																																																																																																																										
	15%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
581	22	2.4	70																																																																																																																																									
	34%		50%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
18.6	22.13	2.4																																																																																																																																										
	15%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
595	19.1	3.02	80.5																																																																																																																																									
	30%		54%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
13	19.7	1.2																																																																																																																																										
	13%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
593	20	2.64	83.6																																																																																																																																									
	30%		56%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
16.9	18.6	2.96																																																																																																																																										
	13%																																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																																									
607	22.3	6.3	75.2																																																																																																																																									
	31%		51%																																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																																										
8.2	23.3	1.9																																																																																																																																										
	15%																																																																																																																																											



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú **BASAL**



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



	LUNES 09/09	MARTES 10/09	MIÉRCOLES 11/09	JUEVES 12/09	VIERNES 13/09
Semana 37	Recomendación de cena: 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 16/09	MARTES 17/09	MIÉRCOLES 18/09	JUEVES 19/09	VIERNES 20/09
Semana 38	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado + queso fresco, pan y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 23/09	MARTES 24/09	MIÉRCOLES 25/09	JUEVES 26/09	VIERNES 27/09
Semana 39	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena; Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan y 1 fruta.(Agua)
	LUNES 30/09	MARTES 01/10	MIÉRCOLES 02/10	JUEVES 03/10	VIERNES 04/10
Semana 40	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua).	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan + ensalada y 1 fruta.(Agua)

Con el RD 126/2015, se informa que en caso de intolerancia o alergia solicite información al personal para elaboración de menú adaptado. En la elaboración de estos platos: **1. No se usan alimentos que contengan en su composición grasas trans o grasas hidrogenadas (margarinas, bollería industrial, galletería industrial...), excepto las que presenten de forma natural. 2. No se usan alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor. 3. La carne usada es de naturaleza magra (<10% materia grasa), incluido los preparados cárnicos. 4. Los productos ecológicos que se utilizan en estos menús son: Aceite virgen extra de oliva, tomate, calabacín, pimientos rojos, zanahorias, peras, manzanas, naranjas, plátanos, pastas, lombardas, garbanzos, apio, puerro, patatas.**

PROGRAMA PARA EVALUACIÓN NUTRICIONAL: DIET SOURCE - Dña. María González Moreno (Técnico Superior en Dietética)

¡BIENVENIDOS AL CURSO ESCOLAR 2019-2020!

¿SABIAS QUE...?

¿Cómo medir una ración?

Hidratos de carbono
Puño cerrado.

Quesos
Se mide juntando el dedo índice y corazón, a lo largo y ancho.

Fruta
Pieza que encaje en tu mano abierta en forma de cuenco.

Proteína
La palma de tu mano y el grosor del dedo meñique.

Grasas y azúcares
El tamaño de la punta de tu dedo índice como máximo.

Verduras
Dos manos abiertas y juntas.



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING

