

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

	LUNES 03/02	MARTES 04/02	MIERCOLES 05/02	JUEVES 06/02	VIERNES 07/02																																																																																
Semana 06	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)</p> <p>2º Filete de pollo al horno con patatas panaderas</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.</p> <p>2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Caracolas con salsa de tomate frito.</p> <p>2º Crema de patata y calabacín</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y patata</p> <p>2º Tortilla francesa (elaboración propia) y tomate aliñado</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Salteado de arroz con pollo</p> <p>2º Filete de pollo al horno a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo</p> <p>3º Postre Lácteo; Yogurt (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 35%</td> <td>5.48</td> <td>64 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.8</td> <td>23.3 15%</td> <td colspan="2">2.5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	575	30 35%	5.48	64 50%	Azc	Prot	Sal		10.8	23.3 15%	2.5		<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 34%</td> <td>2.4</td> <td>70 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>22.13 15%</td> <td colspan="2">2.4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	581	22 34%	2.4	70 50%	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13 15%	2.4		<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 30%</td> <td>3.02</td> <td>80.5 54%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13</td> <td>19.7 13%</td> <td colspan="2">1.2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1 30%	3.02	80.5 54%	Azc	Prot	Sal		13	19.7 13%	1.2		<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 30%</td> <td>2.64</td> <td>83.6 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>18.6 13%</td> <td colspan="2">2.96</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	20 30%	2.64	83.6 56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6 13%	2.96		<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 31%</td> <td>6.3</td> <td>75.2 51%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>8.2</td> <td>23.3 15%</td> <td colspan="2">1.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	607	22.3 31%	6.3	75.2 51%	Azc	Prot	Sal		8.2	23.3 15%	1.9	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	575	30 35%	5.48	64 50%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.8	23.3 15%	2.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
581	22 34%	2.4	70 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18.6	22.13 15%	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	19.1 30%	3.02	80.5 54%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13	19.7 13%	1.2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593	20 30%	2.64	83.6 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	18.6 13%	2.96																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
607	22.3 31%	6.3	75.2 51%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
8.2	23.3 15%	1.9																																																																																			
Semana 07	<p>1º Crema de patata y calabacín</p> <p>2º Tortilla francesa (elaboración propia) y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)</p> <p>2º Abadejo homeado a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) con arroz blanco</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate</p> <p>2º Macarrones con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes) .</p> <p>2º Filete de pollo al horno con guarnición lechuga</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria).</p> <p>2º Bacalao guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada (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 36%</td> <td>7.05</td> <td>67 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>8.8</td> <td>16 12%</td> <td colspan="2">1.4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	23.9 36%	7.05	67 50%	Azc	Prot	Sal		8.8	16 12%	1.4		<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 30%</td> <td>0.55</td> <td>83.9 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>24.4</td> <td>29 12%</td> <td colspan="2">1.00</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	14.4 30%	0.55	83.9 58%	Azc	Prot	Sal		24.4	29 12%	1.00		<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 32.7%</td> <td>2.7</td> <td>83 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>15.5</td> <td>14.7 13.8%</td> <td colspan="2">3.40</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	586	18.2 32.7%	2.7	83 50%	Azc	Prot	Sal		15.5	14.7 13.8%	3.40		<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 30%</td> <td>3.7</td> <td>75.2 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.7 12%</td> <td colspan="2">2.40</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	20.5 30%	3.7	75.2 57%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.7 12%	2.40		<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 30%</td> <td>1.86</td> <td>85.4 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>24.6 14%</td> <td colspan="2">1.86</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19 30%	1.86	85.4 56%	Azc	Prot	Sal		16.9	24.6 14%	1.86	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	594	23.9 36%	7.05	67 50%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																			
8.8	16 12%	1.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	14.4 30%	0.55	83.9 58%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
24.4	29 12%	1.00																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
586	18.2 32.7%	2.7	83 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
15.5	14.7 13.8%	3.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
601	20.5 30%	3.7	75.2 57%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.4	21.7 12%	2.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19 30%	1.86	85.4 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	24.6 14%	1.86																																																																																			
Semana 08	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, , maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)</p> <p>2º Patatas estofadas con dado de marrajo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Espirales con salsa de tomate</p> <p>2º Atún en conserva</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Arroz salteado con champiñones</p> <p>2º Muslito de pollo salsa</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos, , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y patata)</p> <p>2º Tortilla francesa (elaboración propia) y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.</p> <p>2º Merluza con salsa de puerros al horno y lechuga y tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (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 31%</td> <td>2.58</td> <td>77 55%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>12.3</td> <td>20.2 14%</td> <td colspan="2">1.92</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	579	18.26 31%	2.58	77 55%	Azc	Prot	Sal		12.3	20.2 14%	1.92		<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 30%</td> <td>4.05</td> <td>82.7 55%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>22.5</td> <td>21.5 14%</td> <td colspan="2">1.5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9 30%	4.05	82.7 55%	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5 14%	1.5		<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 30%</td> <td>2.07</td> <td>81.8 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13.6</td> <td>25.8 13%</td> <td colspan="2">1.52</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.9 30%	2.07	81.8 57%	Azc	Prot	Sal		13.6	25.8 13%	1.52		<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 30%</td> <td>2.44</td> <td>85.6 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>18.8 12%</td> <td colspan="2">2.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	600	18.8 30%	2.44	85.6 57%	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8 12%	2.9		<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 30%</td> <td>2.33</td> <td>76 53%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>18.4 15%</td> <td colspan="2">2.10</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	17.5 30%	2.33	76 53%	Azc	Prot	Sal		14.4	18.4 15%	2.10	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	579	18.26 31%	2.58	77 55%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																			
12.3	20.2 14%	1.92																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19.9 30%	4.05	82.7 55%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
22.5	21.5 14%	1.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
603	17.9 30%	2.07	81.8 57%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13.6	25.8 13%	1.52																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
600	18.8 30%	2.44	85.6 57%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.9	18.8 12%	2.9																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
585	17.5 30%	2.33	76 53%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.4	18.4 15%	2.10																																																																																			
Semana 09	<p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas)</p> <p>2º Filete de pollo plancha con lechuga, zanahoria y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)</p> <p>2º Tortilla francesa (elaboración propia)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias)</p> <p>2º Macarrones en salsa de verde</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria y atún)</p> <p>2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria).</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Salteado de arroz con potón</p> <p>2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo</p> <p>3º Fruta de temporada (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 34%</td> <td>3.9</td> <td>80.7 52%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.9 13%</td> <td colspan="2">3.3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	612	21.6 34%	3.9	80.7 52%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.9 13%	3.3		<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 30%</td> <td>2.31</td> <td>90 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18</td> <td>17.8 12%</td> <td colspan="2">3.0</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	599	18 30%	2.31	90 58%	Azc	Prot	Sal		18	17.8 12%	3.0		<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 30%</td> <td>2.6</td> <td>82.7 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>15 12%</td> <td colspan="2">1.7</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	580	20.4 30%	2.6	82.7 56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15 12%	1.7		<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 30%</td> <td>3.8</td> <td>83 52%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>12.6</td> <td>26 15%</td> <td colspan="2">2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	20.5 30%	3.8	83 52%	Azc	Prot	Sal		12.6	26 15%	2		<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 30%</td> <td>1.48</td> <td>83 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.8</td> <td>27 12%</td> <td colspan="2">1.67</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	582	18.9 30%	1.48	83 58%	Azc	Prot	Sal		17.8	27 12%	1.67	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	612	21.6 34%	3.9	80.7 52%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.4	21.9 13%	3.3																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
599	18 30%	2.31	90 58%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18	17.8 12%	3.0																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
580	20.4 30%	2.6	82.7 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.4	15 12%	1.7																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
609	20.5 30%	3.8	83 52%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
12.6	26 15%	2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
582	18.9 30%	1.48	83 58%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.8	27 12%	1.67																																																																																			



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



Laboratorios
Pilas
Empresa especializada en seguridad
e higiene alimentaria, formación

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú BASAL (SIN SAL)

	LUNES 03/02	MARTES 04/02	MIÉRCOLES 05/02	JUEVES 06/02	VIERNES 07/02
Semana 06	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)
	LUNES 10/02	MARTES 11/02	MIÉRCOLES 12/02	JUEVES 13/02	VIERNES 14/02
Semana 07	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 y huevo y, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 17/02	MARTES 18/02	MIÉRCOLES 19/02	JUEVES 20/02	VIERNES 21/02
Semana 08	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan sin gluten, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado, pan sin gluten y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta sin gluten + filete de ternera, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 24/02	MARTES 25/02	MIÉRCOLES 26/02	JUEVES 27/02	VIERNES 28/02
Semana 09	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan sin gluten, 1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena; Filete de pollo + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan sin gluten y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan sin gluten y 1 fruta.(Agua)



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



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)

LA FRUTA SERVIDA DURANTE EL MES DE FEBRERO SERA: NARANJA, PLATANO, MANZANA Y PERA