

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Alérgico Pescado y Lentejas

	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) y queso fresco</p> <p>2º Albóndigas 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 Filete de pollo a la plancha con 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 Huevo duro, queso fresco y lechuga</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 de patatas y tomate aliñado</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Salteado de arroz con pollo</p> <p>2º Burger Meat de pollo al horno con lechuga, tomate y maíz.</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</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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.8</td><td>23.3</td><td>2.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>18.6</td><td>22.13</td><td>2.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>19.7</td><td>1.2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td></td><td></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>600</td><td>16.4</td><td>2</td><td>85</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>17.6</td><td>2.96</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	600	16.4	2	85		30%		56%	Azc	Prot	Sal		19	17.6	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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>8.2</td><td>23.3</td><td>1.9</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td></td><td></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																																																																																																																									
600	16.4	2	85																																																																																																																									
	30%		56%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
19	17.6	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%																																																																																																																											
Semana 07	<p>1º Crema de patata y calabacín con queso en crema</p> <p>2º Tortilla francesa 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 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco</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 Burger Meat de pollo al horno con guarnición lechuga</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 de patatas</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</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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>8.8</td><td>16</td><td>1.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>24.4</td><td>29</td><td>1.00</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>15.5</td><td>14.7</td><td>3.40</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>13.8%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.4</td><td>21.7</td><td>2.40</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>16.9</td><td>24.6</td><td>1.86</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td></td><td></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 08	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga , maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro</p> <p>2º Patatas estofadas con magro de cerdo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Espirales con carne picada de pollo</p> <p>2º Crema de; patata y calabacín</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 en 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 de patatas 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 Salteado de arroz con verduras</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</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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>12.3</td><td>20.2</td><td>1.92</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>22.5</td><td>21.5</td><td>1.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>13.6</td><td>25.8</td><td>1.52</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>17.9</td><td>18.8</td><td>2.9</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.4</td><td>18.4</td><td>2.10</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td></td><td></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 09	<p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas)</p> <p>2º Longanizas de pollo y cerdo al horno 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 de patatas y cebolla</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, huevo)</p> <p>2º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y patata)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Salteado de arroz con pollo</p> <p>2º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.</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</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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.4</td><td>21.9</td><td>3.3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>17.8</td><td>3.0</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.4</td><td>15</td><td>1.7</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>12.6</td><td>26</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td></td><td></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>17.8</td><td>27</td><td>1.67</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td></td><td></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%																																																																																																																											



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Alérgico Pescado y Lentejas



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING

	LUNES 03/02	MARTES 04/02	MIÉRCOLES 05/02	JUEVES 06/02	VIERNES 07/02
Semana 06	Recomendación de cena: Arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	.Recomendación de cena: Tortilla de patatas + salteado de verduras, pan y lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan y 1 fruta. (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: Filete de pollo 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 huevo 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 + queso fresco, 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, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 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: Verduras 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 24/02	MARTES 25/02	MIÉRCOLES 26/02	JUEVES 27/02	VIERNES 28/02
Semana 09	Recomendación de cena: Sopa de verduras con pasta y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación cena; Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras , pan 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)

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