

# SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú SIN FRUCTOSA / SIN LACTOSA / SIN GLUTEN

	LUNES 03/02	MARTES 04/02	MIERCOLES 05/02	JUEVES 06/02	VIERNES 07/02																																																																																
<b>Semana 06</b>	<b>1º</b> Ensalada de la huerta (lechuga, repollo, pepino) <b>2º</b> Conejo guisado con patatas <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Puré de patatas, calabaza, coliflor, puerro. <b>2º</b> Lenguado al horno con ensalada de lechuga. <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Caracolas SIN GLUTEN con salsa de champiñones <b>2º</b> Pollo guisado <b>3º</b> Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Cocido de Garbanzos con acelgas. <b>2º</b> Patatas al horno con huevos rotos. <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Salteado de arroz con pollo <b>2º</b> Merluza salteada con (calabaza, calabacín) con ensalada de lechuga <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)																																																																																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>550</td><td>26.3 40%</td><td>5.48</td><td>61.31 44.6%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.8</td><td>23.3 16.9%</td><td>2.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	550	26.3 40%	5.48	61.31 44.6%	Azc	Prot	Sal		10.8	23.3 16.9%	2.5		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>560</td><td>23.5 37%</td><td>2.4</td><td>70 51.8%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>18.6</td><td>22.13 16.3%</td><td>2.4</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	23.5 37%	2.4	70 51.8%	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13 16.3%	2.4		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>595</td><td>19.1 29%</td><td>3.02</td><td>80.5 54%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>19.7 13.2%</td><td>1.2</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1 29%	3.02	80.5 54%	Azc	Prot	Sal		13	19.7 13.2%	1.2		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>595</td><td>18.8 28.5%</td><td>2.64</td><td>83.6 56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>16.9</td><td>18.6 12.5%</td><td>2.96</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	18.8 28.5%	2.64	83.6 56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6 12.5%	2.96		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>613</td><td>22.5 33%</td><td>6.3</td><td>74.2 48.5%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>9.7</td><td>28.2 18%</td><td>1.9</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	613	22.5 33%	6.3	74.2 48.5%	Azc	Prot	Sal		9.7	28.2 18%	1.9	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
550	26.3 40%	5.48	61.31 44.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.8	23.3 16.9%	2.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
560	23.5 37%	2.4	70 51.8%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18.6	22.13 16.3%	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	19.1 29%	3.02	80.5 54%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13	19.7 13.2%	1.2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	18.8 28.5%	2.64	83.6 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	18.6 12.5%	2.96																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
613	22.5 33%	6.3	74.2 48.5%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
9.7	28.2 18%	1.9																																																																																			
<b>Semana 07</b>	<b>1º</b> Crema de calabacín y patata <b>2º</b> Tortilla francesa y ensalada de lechuga. <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Coliflor salteada <b>2º</b> Conejo guisado con patatas <b>3º</b> Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Ensalada de lechuga <b>2º</b> Filete de pavo al horno con guarnición de arroz blanco <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Arroz salteado con gambas. <b>2º</b> Fogonero horneado con calabacín <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Lentejas estofadas con calabaza <b>2º</b> Bacalao guisado con salsa verde (ajo, harina de arroz y perejil) <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)																																																																																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>560</td><td>24.4 35%</td><td>4.05</td><td>60.6 43.2%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.8</td><td>14 11%</td><td>1.4</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	24.4 35%	4.05	60.6 43.2%	Azc	Prot	Sal		10.8	14 11%	1.4		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>597</td><td>14.04 21%</td><td>0.67</td><td>91.3 60%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>26.4</td><td>16.5 11.5%</td><td>1.00</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	597	14.04 21%	0.67	91.3 60%	Azc	Prot	Sal		26.4	16.5 11.5%	1.00		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>585</td><td>21.3 32.7%</td><td>5.17</td><td>72 50%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>11.8</td><td>20.3 13.8%</td><td>3.40</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	21.3 32.7%	5.17	72 50%	Azc	Prot	Sal		11.8	20.3 13.8%	3.40		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>540</td><td>13.8 24%</td><td>0.7</td><td>77.87 57.7%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.2</td><td>25.3 18.7%</td><td>2.40</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	540	13.8 24%	0.7	77.87 57.7%	Azc	Prot	Sal		10.2	25.3 18.7%	2.40		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>603</td><td>17.2 25.6%</td><td>1.86</td><td>85.4 56.6%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>16.9</td><td>26.5 17.5%</td><td>1.86</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.2 25.6%	1.86	85.4 56.6%	Azc	Prot	Sal		16.9	26.5 17.5%	1.86	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
560	24.4 35%	4.05	60.6 43.2%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.8	14 11%	1.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
597	14.04 21%	0.67	91.3 60%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
26.4	16.5 11.5%	1.00																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
585	21.3 32.7%	5.17	72 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
11.8	20.3 13.8%	3.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
540	13.8 24%	0.7	77.87 57.7%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.2	25.3 18.7%	2.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
603	17.2 25.6%	1.86	85.4 56.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	26.5 17.5%	1.86																																																																																			
<b>Semana 08</b>	<b>1º</b> Ensalada de la huerta( lechuga, repollo y pepino) <b>2º</b> Patatas estofadas con dado de marrajo <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Espirales SIN GLUTEN salteados con calabaza, calabacín y pavo. <b>2º</b> Crema de patata y calabacín <b>3º</b> Fruta de temporada (Pan de trigo integral SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Arroz con champiñones <b>2º</b> Muslito de pollo en salsa <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Cocido madrileño ( Garbanzos, habichuela y calabaza) <b>2º</b> Tortilla francesa con perejil y ensalada de lechuga, pepino y repollo. <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Puré de patatas, calabaza, coliflor, puerro <b>2º</b> Merluza con salsa de puerros al horno <b>3º</b> Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)																																																																																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>12.3</td><td>20.2 14%</td><td>1.92</td><td></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; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>594</td><td>19.9 30%</td><td>4.05</td><td>82.7 55.6%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>22.5</td><td>21.5 14.5%</td><td>1.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9 30%	4.05	82.7 55.6%	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5 14.5%	1.5		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>604</td><td>19.45 29%</td><td>2.37</td><td>85.6 56.6%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.6</td><td>20.8 13.7%</td><td>1.52</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	604	19.45 29%	2.37	85.6 56.6%	Azc	Prot	Sal		14.6	20.8 13.7%	1.52		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>603</td><td>18.8 28%</td><td>2.44</td><td>85.6 56.6%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>17.9</td><td>18.8 12.4%</td><td>2.9</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	18.8 28%	2.44	85.6 56.6%	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8 12.4%	2.9		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>593</td><td>19.5 29.5%</td><td>2.53</td><td>69.5 47.2%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.4</td><td>23.4 15.7%</td><td>2.10</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	19.5 29.5%	2.53	69.5 47.2%	Azc	Prot	Sal		14.4	23.4 15.7%	2.10	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
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																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19.9 30%	4.05	82.7 55.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
22.5	21.5 14.5%	1.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
604	19.45 29%	2.37	85.6 56.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.6	20.8 13.7%	1.52																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
603	18.8 28%	2.44	85.6 56.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.9	18.8 12.4%	2.9																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593	19.5 29.5%	2.53	69.5 47.2%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.4	23.4 15.7%	2.10																																																																																			
<b>Semana 09</b>	<b>1º</b> Crema de( Calabaza y patata) <b>2º</b> Filete de pavo al horno con guarnición de arroz blanco <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Potaje de alubias <b>2º</b> Tortilla francesa con ensalada de lechuga <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Ensalada de la huerta( lechuga, repollo, pepino y Huevo duro) <b>2º</b> Espirales SIN GLUTEN salteados con calabaza, calabacín y pavo. <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Ensalada de pasta SIN GLUTEN (maíz, huevo, atún) <b>2º</b> Lentejas estofadas con calabaza <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	<b>1º</b> Salteado de arroz con gambas <b>2º</b> Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga. <b>3º</b> Fruta de temporada ( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)																																																																																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>550</td><td>21.6 35.3%</td><td>3.9</td><td>66.7 48.5%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.6</td><td>18.3 13.3%</td><td>3.3</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	550	21.6 35.3%	3.9	66.7 48.5%	Azc	Prot	Sal		10.6	18.3 13.3%	3.3		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>599</td><td>17.5 27%</td><td>2.31</td><td>90 60%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>17 12%</td><td>3.0</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	599	17.5 27%	2.31	90 60%	Azc	Prot	Sal		18	17 12%	3.0		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>590</td><td>20.4 30%</td><td>2.6</td><td>82.7 56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.4</td><td>15 11%</td><td>1.7</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	20.4 30%	2.6	82.7 56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15 11%	1.7		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>585</td><td>22.1 30%</td><td>2.54</td><td>73.02 50.3%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>13.09</td><td>24.4 16%</td><td>2.4</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	22.1 30%	2.54	73.02 50.3%	Azc	Prot	Sal		13.09	24.4 16%	2.4		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e6e6fa;"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr></tr></thead> <tbody> <tr><td>609</td><td>12.5 18%</td><td>1.45</td><td>108 70.8%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>15.9</td><td>20.4 13.6%</td><td>1.67</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	12.5 18%	1.45	108 70.8%	Azc	Prot	Sal		15.9	20.4 13.6%	1.67	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
550	21.6 35.3%	3.9	66.7 48.5%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.6	18.3 13.3%	3.3																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
599	17.5 27%	2.31	90 60%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18	17 12%	3.0																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
590	20.4 30%	2.6	82.7 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.4	15 11%	1.7																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
585	22.1 30%	2.54	73.02 50.3%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13.09	24.4 16%	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
609	12.5 18%	1.45	108 70.8%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
15.9	20.4 13.6%	1.67																																																																																			



**EL CORTIJO**  
CELEBRACIONES Y CATERING



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

# **SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú SIN FRUCTOSA / SIN LACTOSA / SIN GLUTEN**

	LUNES 03/02	MARTES 04/02	MIÉRCOLES 05/02	JUEVES 06/02	VIERNES 07/02
<b>Semana 06</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado plancha + arroz tres delicias, pan sin gluten y fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema patata y ternera, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua).	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco al horno + lechuga y pepino, pan sin gluten y lácteo de soja.( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo plancha + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata revuelta con huevo, pan sin gluten + ensalada y 1 fruta.( Agua)
	LUNES 10/02	MARTES 11/02	MIÉRCOLES 12/02	JUEVES 13/02	VIERNES 14/02
<b>Semana 07</b>	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan sin gluten + lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Muslito de pollo al horno + puré de verduras, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata con pescado al horno + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao+, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 17/02	MARTES 18/02	MIÉRCOLES 19/02	JUEVES 20/02	VIERNES 21/02
<b>Semana 08</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan sin gluten, lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco a la plancha + verduritas salteadas, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de patata y calabaza + filete de pollo, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado al horno con ensalada, pan sin gluten y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta + filete de lomo, pan sin gluten, 1 lácteo de soja. ( Agua)
	LUNES 24/02	MARTES 25/02	MIÉRCOLES 26/02	JUEVES 27/02	VIERNES 28/02
<b>Semana 09</b>	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena;</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan sin gluten, 1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación de cena;</b> Filete de pollo + pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + con Pavo o jamón cocido, pan sin gluten y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 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 Y KIWI**