

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

	LUNES 03/02	MARTES 04/02	MIERCOLES 05/02	JUEVES 06/02	VIERNES 07/02																																																																																																																								
<b>Semana 06</b>	<p>1º Ensalada de la huerta( lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco</p> <p>2º <b>Albóndigas de salmón al horno con patatas panaderas</b></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 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 <b>Salteado de arroz con verduras</b></p> <p>2º Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) 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%																																																																																																																												
<b>Semana 07</b>	<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 <b>Guiso de guisantes con marrajo ( ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)</b></p> <p>2º Abadejo horneado 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 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 <b>Tortilla de patatas</b></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</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%																																																																																																																												
<b>Semana 08</b>	<p>1º Ensalada de la huerta( lechuga, , maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro</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 <b>Espirales con salsa de tomate</b></p> <p>2º Atún en conserva y queso fresco</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Arroz salteado con champiñones</p> <p>2º <b>Crema de patata y calabacín con crema de queso</b></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 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</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%																																																																																																																												
<b>Semana 09</b>	<p>1º Crema de verduras tricolor ( guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas)</p> <p>2º <b>Fogonero horneado a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena y patata) con lechuga, zanahoria y tomate.</b></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 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</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%																																																																																																																												



**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 Musulmán

	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 y fruta ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras con patata + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua).	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 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
<b>Semana 07</b>	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa + puré de verduras, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Berenjena frita + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan 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 pescado + ensalada y pan, lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla de patatas con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de guisantes + arroz, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado al horno con patatas + queso fresco, pan y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta, pan, 1 lácteo. ( 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 y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación cena;</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias + tortilla francesa, pan ,1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación cena;</b> Filete de merluza empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + arroz, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, 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**