

# SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Alérgico Prot Vaca y Lactosa y Arroz

	LUNES 02/03	MARTES 03/03	MIERCOLES 04/03	JUEVES 05/03	VIERNES 06/03																																																																																																																								
<b>Semana 10</b>	<p>1º <b>Ensalada de la huerta</b> (lechuga, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias)</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 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 <b>Crema de patatas y calabacín</b></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>Fideúa con pollo</b></p> <p>2º Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz.</p> <p>3º <b>Postre Lácteo; Yogurt de soja</b> (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 11</b>	<p>1º <b>Crema de patata y calabacín</b></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 <b>Abadejo horneado a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) con arroz blanco</b></p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º <b>Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate</b></p> <p>2º Macarrones con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º <b>Fideúa con pollo.</b></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 Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria).</p> <p>2º <b>Tortilla de patatas con cebolla.</b></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 12</b>	<p>1º Ensalada de la huerta (lechuga, , maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro</p> <p>2º Patatas estofadas con mejillones (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 <b>Crema de patata y calabacín</b></p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º <b>Fideúa con champiñones</b></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 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>604</td><td>16.4</td><td>2.44</td><td>87.7</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>87.7</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	604	16.4	2.44	87.7		30%		57%	Azc	Prot	Sal		17.9	87.7	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																																																																																																																										
604	16.4	2.44	87.7																																																																																																																										
	30%		57%																																																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																																																											
17.9	87.7	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 13</b>	<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 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 <b>Fideúa con pollo</b></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%																																																																																																																												



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

# SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú **Alérgico Prot Vaca y Lactosa y Arroz**

	LUNES 02/03	MARTES 03/03	MIÉRCOLES 04/03	JUEVES 05/03	VIERNES 06/03
<b>Semana 10</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 y pollo, pan y 1 fruta. (Agua).	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo de soja.( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata revuelta con huevo, pan + ensalada y 1 fruta.( Agua)
	LUNES 09/03	MARTES 10/03	MIÉRCOLES 11/03	JUEVES 12/03	VIERNES 13/03
<b>Semana 11</b>	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa con jamón cocido + 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> Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco sin lactosa, pan y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 16/03	MARTES 17/03	MIÉRCOLES 18/03	JUEVES 19/03	VIERNES 20/03
<b>Semana 12</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado al horno con arroz salteado, pan y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta + filete de pollo, pan, 1 lácteo de soja. ( Agua)
	LUNES 23/03	MARTES 24/03	MIÉRCOLES 25/03	JUEVES 26/03	VIERNES 27/03
<b>Semana 13</b>	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo empanado + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo soja. ( 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 MARZO SERA: NARANJA, PLATANO, MANZANA Y PERA