

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú DIABETICO (ULISES)

	LUNES 02/03	MARTES 03/03	MIERCOLES 04/03	JUEVES 05/03	VIERNES 06/03																																																																																								
Semana 10	<p>1º Crema de guisantes con arroz(ajo, cebolla, puerro, zanahoria) 1.5 R 2º Muslito de pollo con patata al horno. 1R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2 R 2º Merluza al horno con arroz blanco 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Conejo en salsa con patatas al homo 0.5R 2º Caracolas con salsa de tomate frito 2R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2R 2º Tortilla a de patatas elaborada con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate. 0.5 R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Salteado de arroz con pollo 2R 2º Hamburguesa de Jibia a la plancha con patata cocida. 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R 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>593</td><td>27.6</td><td>6.08</td><td>64.11</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>11.8</td><td>24.4</td><td>2.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	27.6	6.08	64.11	Azc	Prot	Sal		11.8	24.4	2.5		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>560</td><td>23.5</td><td>2.4</td><td>70</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>18.6</td><td>22.13</td><td>2.4</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	23.5	2.4	70	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13	2.4		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>595</td><td>19.1</td><td>3.02</td><td>80.5</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>19.7</td><td>1.2</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1	3.02	80.5	Azc	Prot	Sal		13	19.7	1.2		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>469</td><td>20.5</td><td>3.04</td><td>60</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>15.9</td><td>20.1</td><td>2.86</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	469	20.5	3.04	60	Azc	Prot	Sal		15.9	20.1	2.86		<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>613</td><td>22.5</td><td>6.3</td><td>74.2</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>9.7</td><td>28.2</td><td>1.9</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	613	22.5	6.3	74.2	Azc	Prot	Sal		9.7	28.2	1.9									
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																									
593	27.6	6.08	64.11																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
11.8	24.4	2.5																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
560	23.5	2.4	70																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
18.6	22.13	2.4																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
595	19.1	3.02	80.5																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
13	19.7	1.2																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
469	20.5	3.04	60																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
15.9	20.1	2.86																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
613	22.5	6.3	74.2																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
9.7	28.2	1.9																																																																																											
Semana 11	<p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata)2R 2º Tortilla francesa y ensalada de arroz (zanahoria, maíz y pavo)0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Espirales con salsa de tomate. 2R 2º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)0.51R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata 2 R 2º Hamburguesa (elaboración propia) al horno con arroz salteado 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes) 2R 2º Fogonero homeado a la roteña (salsa; ajo, calabacin, pimiento, berenjena) con patata. 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2R 2º Bacalao salteado con salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y tomate. 0.5 R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R 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>560</td><td>24.4</td><td>4.05</td><td>60.6</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>10.8</td><td>14</td><td>1.4</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	24.4	4.05	60.6	Azc	Prot	Sal		10.8	14	1.4		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>597</td><td>14.04</td><td>0.67</td><td>91.3</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>26.4</td><td>16.5</td><td>1.00</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	597	14.04	0.67	91.3	Azc	Prot	Sal		26.4	16.5	1.00		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>585</td><td>21.3</td><td>5.17</td><td>72</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>11.8</td><td>20.3</td><td>3.40</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	21.3	5.17	72	Azc	Prot	Sal		11.8	20.3	3.40		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>540</td><td>13.8</td><td>0.7</td><td>77.87</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>10.2</td><td>25.3</td><td>2.40</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	540	13.8	0.7	77.87	Azc	Prot	Sal		10.2	25.3	2.40		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>594</td><td>19</td><td>1.86</td><td>85.4</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>56%</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><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																																																																																									
560	24.4	4.05	60.6																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
10.8	14	1.4																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
597	14.04	0.67	91.3																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
26.4	16.5	1.00																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
585	21.3	5.17	72																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
11.8	20.3	3.40																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
540	13.8	0.7	77.87																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
10.2	25.3	2.40																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
594	19	1.86	85.4																																																																																										
	30%		56%																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
16.9	24.6	1.86																																																																																											
	14%																																																																																												
Semana 12	<p>1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ,cebolla, repollo y pepino 0.5R 2º Patatas estofadas con dado de marrajo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 2R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Espirales con salsa de tomate. 2R 2º Tortilla francesa y ensalada de arroz (zanahoria, maíz y pavo) 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Arroz con champiñones 2 R 2º Pollo en salsa y patata al horno 0.5 R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2R 2º Tortilla a de patatas elaborada con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate. 0.5 R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2 R 2º Merluza con salsa al horno y patata al horno 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R 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><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><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>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>22.5</td><td>21.5</td><td>1.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9	4.05	82.7	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5	1.5		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>604</td><td>19.45</td><td>2.37</td><td>85.6</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>14.6</td><td>20.8</td><td>1.52</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	604	19.45	2.37	85.6	Azc	Prot	Sal		14.6	20.8	1.52		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>469</td><td>20.5</td><td>3.04</td><td>60</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>15.9</td><td>20.1</td><td>2.86</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	469	20.5	3.04	60	Azc	Prot	Sal		15.9	20.1	2.86		<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>22.6</td><td>3.02</td><td>61.4</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>15.5</td><td>24.3</td><td>2.30</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	22.6	3.02	61.4	Azc	Prot	Sal		15.5	24.3	2.30	
	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																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
22.5	21.5	1.5																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
604	19.45	2.37	85.6																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
14.6	20.8	1.52																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
469	20.5	3.04	60																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
15.9	20.1	2.86																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
601	22.6	3.02	61.4																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
15.5	24.3	2.30																																																																																											
Semana 13	<p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata) 2 R 2º Hamburguesa (elaboración propia) al horno con arroz salteado 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro) 2R 2º Tortilla de patatas y calabacin y ensalada de lechuga 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Lomo de cerdo al horno con patata 0.5 R 2º Macarrones en salsa de verde 2 R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo, atún . 2R 2º Salmón salteado con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 0.5R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R y agua)</p>	<p>1º Crema de; calabaza y calabacin 0.5 R 2º Salteado de arroz con potón 2R 3º Fruta de temporada 1R (Pan blanco 1R 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>550</td><td>21.6</td><td>3.9</td><td>66.7</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>10.6</td><td>18.3</td><td>3.3</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	550	21.6	3.9	66.7	Azc	Prot	Sal		10.6	18.3	3.3		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>599</td><td>17.5</td><td>2.31</td><td>90</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>17</td><td>3.0</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	599	17.5	2.31	90	Azc	Prot	Sal		18	17	3.0		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>590</td><td>20.4</td><td>2.6</td><td>82.7</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>14.4</td><td>15</td><td>1.7</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	20.4	2.6	82.7	Azc	Prot	Sal		14.4	15	1.7		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>585</td><td>22.1</td><td>2.54</td><td>73.02</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>13.09</td><td>24.4</td><td>2.4</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	22.1	2.54	73.02	Azc	Prot	Sal		13.09	24.4	2.4		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>609</td><td>12.5</td><td>1.45</td><td>108</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td>Sal</td><td></td></tr> <tr><td>15.9</td><td>20.4</td><td>1.67</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	12.5	1.45	108	Azc	Prot	Sal		15.9	20.4	1.67									
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																									
550	21.6	3.9	66.7																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
10.6	18.3	3.3																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
599	17.5	2.31	90																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
18	17	3.0																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
590	20.4	2.6	82.7																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
14.4	15	1.7																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
585	22.1	2.54	73.02																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
13.09	24.4	2.4																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																										
609	12.5	1.45	108																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																											
15.9	20.4	1.67																																																																																											



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



Laboratorios
Pilas

Empresa especializada en seguridad
e higiene alimentaria, formación

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú DIABETICO (ULISES)

	LUNES 02/03	MARTES 03/03	MIÉRCOLES 04/03	JUEVES 05/03	VIERNES 06/03
Semana 10	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias, pan sin gluten y fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema patata y ternera, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua).	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + lechuga y pepino, pan sin gluten y lácteo de soja.(Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo plancha + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan sin gluten + ensalada y 1 fruta.(Agua)
	LUNES 09/03	MARTES 10/03	MIÉRCOLES 11/03	JUEVES 12/03	VIERNES 13/03
Semana 11	Recomendación de cena: 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan sin gluten + lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena: Muslito de pollo al horno + puré de verduras, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Patata con pescado al horno + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao+, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 16/03	MARTES 17/03	MIÉRCOLES 18/03	JUEVES 19/03	VIERNES 20/03
Semana 12	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan sin gluten, lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + verduritas salteadas, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de patata y calabaza + filete de pollo, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con ensalada, pan sin gluten y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de lomo, pan sin gluten, 1 lácteo de soja. (Agua)
	LUNES 23/03	MARTES 24/03	MIÉRCOLES 25/03	JUEVES 26/03	VIERNES 27/03
Semana 13	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan sin gluten, 1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena; Filete de pollo + pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + con Pavo o jamón cocido, pan sin gluten y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan sin gluten y 1 fruta.(Agua)



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, PERA, MANZANA Y PLATANO