

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

	LUNES 02/03	MARTES 03/03	MIERCOLES 04/03	JUEVES 05/03	VIERNES 06/03																																																																																																																								
<b>Semana 10</b>	<p>1º Ensalada de la huerta( lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco</p> <p>2º Albóndigas de pollo al horno con patatas panaderadas</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>Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate</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 Salteado de arroz con pollo</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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.8</td><td>23.3</td><td colspan="2">2.5</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>18.6</td><td>22.13</td><td colspan="2">2.4</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>13</td><td>19.7</td><td colspan="2">1.2</td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>19</td><td>17.6</td><td colspan="2">2.96</td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>8.2</td><td>23.3</td><td colspan="2">1.9</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></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 calabacin</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 Abadejo horneado a la roteña ( salsa; ajo, cebolla, calabacin, pimiento, berenjena) con arroz blanco</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 Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes).</p> <p>2º <b>Filete de pollo y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate.</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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>8.8</td><td>16</td><td colspan="2">1.4</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>24.4</td><td>29</td><td colspan="2">1.00</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>15.5</td><td>14.7</td><td colspan="2">3.40</td></tr> <tr><td></td><td>13.8%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.4</td><td>21.7</td><td colspan="2">2.40</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>16.9</td><td>24.6</td><td colspan="2">1.86</td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td colspan="2"></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 <b>Ensalada de la huerta( lechuga, , maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)</b></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 Espirales con carne picada de pollo</p> <p>2º <b>Crema de patata y calabacin</b></p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Arroz salteado con champiñones</p> <p>2º Muslito de pollo en salsa</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido madrileño ( Garbanzos, , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y patata)</p> <p>2º Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.</p> <p>2º 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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>12.3</td><td>20.2</td><td colspan="2">1.92</td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>22.5</td><td>21.5</td><td colspan="2">1.5</td></tr> <tr><td></td><td>14%</td><td colspan="2"></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>588</td><td>15.4</td><td>1.88</td><td>81.3</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>57%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>13</td><td>27.4</td><td colspan="2">1.52</td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	588	15.4	1.88	81.3		30%		57%	Azc	Prot	Sal		13	27.4	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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>17.9</td><td>87.7</td><td colspan="2">2.9</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>14.4</td><td>18.4</td><td colspan="2">2.10</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></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																																																																																																																										
588	15.4	1.88	81.3																																																																																																																										
	30%		57%																																																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																																																											
13	27.4	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 <b>Filete de pollo al horno 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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.4</td><td>21.9</td><td colspan="2">3.3</td></tr> <tr><td></td><td>13%</td><td colspan="2"></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>578</td><td>14</td><td>1.5</td><td>85</td></tr> <tr><td></td><td>30%</td><td></td><td>58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>18</td><td>19.5</td><td colspan="2">3.0</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	578	14	1.5	85		30%		58%	Azc	Prot	Sal		18	19.5	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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>14.4</td><td>15</td><td colspan="2">1.7</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>12.6</td><td>26</td><td colspan="2">2</td></tr> <tr><td></td><td>15%</td><td colspan="2"></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 colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>17.8</td><td>27</td><td colspan="2">1.67</td></tr> <tr><td></td><td>12%</td><td colspan="2"></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																																																																																																																										
578	14	1.5	85																																																																																																																										
	30%		58%																																																																																																																										
Azc	Prot	Sal																																																																																																																											
18	19.5	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 BAJO EN COLESTEROL



EL CORTIJO  
CELEBRACIONES Y CATERING

	LUNES 02/03	MARTES 03/03	MIÉRCOLES 04/03	JUEVES 05/03	VIERNES 06/03
Semana 10	<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 ternera , 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> Filete de pollo plancha 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 09/03	MARTES 10/03	MIÉRCOLES 11/03	JUEVES 12/03	VIERNES 13/03
Semana 11	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. ( 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 y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 16/03	MARTES 17/03	MIÉRCOLES 18/03	JUEVES 19/03	VIERNES 20/03
Semana 12	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. ( 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 ternera, 1 lácteo. ( Agua)
	LUNES 23/03	MARTES 24/03	MIÉRCOLES 25/03	JUEVES 26/03	VIERNES 27/03
Semana 13	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. ( 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 + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, 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**