

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

	LUNES 02/03	MARTES 03/03	MIERCOLES 04/03	JUEVES 05/03	VIERNES 06/03																																																																																																																							
Semana 10	<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 panaderas</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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 blanco SIN GLUTEN y agua)</p>	<p>1º Caracolas SIN GLUTEN con salsa de tomate frito.</p> <p>2º Huevo duro, queso fresco y lechuga</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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 SIN GLUTEN 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 SIN GLUTEN y agua)</p>																																																																																																																							
	<table border="1"> <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"> <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"> <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"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>593</td> <td>20</td> <td>2.64</td> <td>83.6</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>18.6</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	593	20	2.64	83.6		30%		56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6	2.96			13%			<table border="1"> <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																																																																																																																									
593	20	2.64	83.6																																																																																																																									
	30%		56%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
16.9	18.6	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%																																																																																																																											
Semana 11	<p>1º Crema de patata y calabacín con queso en crema</p> <p>2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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, calabacín, pimiento, berenjena) con arroz blanco</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco sin gluten y agua)</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco</p> <p>2º Macarrones SIN GLUTEN con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>	<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes) .</p> <p>2º Burger Meat de pollo al horno con guarnición lechuga</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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 SIN GLUTEN y agua)</p>																																																																																																																							
	<table border="1"> <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"> <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"> <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"> <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"> <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%																																																																																																																											
Semana 12	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro</p> <p>2º Patatas estofadas con mijillones (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>	<p>1º Espirales SIN GLUTEN con carne picada de pollo</p> <p>2º Atún en conserva y queso fresco</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>	<p>1º Arroz salteado con champiñones</p> <p>2º Muslito de pollo salsa</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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 SIN GLUTEN 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 SIN GLUTEN y agua)</p>																																																																																																																							
	<table border="1"> <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"> <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"> <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 colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13.6</td> <td>25.8</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	603	17.9	2.07	81.8		30%		57%	Azc	Prot	Sal		13.6	25.8	1.52			13%			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>18.8</td> <td>2.44</td> <td>85.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>30%</td> <td></td> <td>57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>18.8</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	600	18.8	2.44	85.6		30%		57%	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8	2.9			12%			<table border="1"> <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																																																																																																																									
603	17.9	2.07	81.8																																																																																																																									
	30%		57%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
13.6	25.8	1.52																																																																																																																										
	13%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
600	18.8	2.44	85.6																																																																																																																									
	30%		57%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
17.9	18.8	2.9																																																																																																																										
	12%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
585	17.5	2.33	76																																																																																																																									
	30%		53%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
14.4	18.4	2.10																																																																																																																										
	15%																																																																																																																											
Semana 13	<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 SIN GLUTEN 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 blanco SIN GLUTEN y agua)</p>	<p>1º Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias)</p> <p>2º Macarrones SIN GLUTEN en salsa de verde</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>	<p>1º Ensalada de pasta SIN GLUTEN (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 SIN GLUTEN 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 SIN GLUTEN y agua)</p>																																																																																																																							
	<table border="1"> <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"> <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 colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18</td> <td>17.8</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	599	18	2.31	90		30%		58%	Azc	Prot	Sal		18	17.8	3.0			12%			<table border="1"> <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"> <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"> <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																																																																																																																									
599	18	2.31	90																																																																																																																									
	30%		58%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
18	17.8	3.0																																																																																																																										
	12%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
580	20.4	2.6	82.7																																																																																																																									
	30%		56%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
14.4	15	1.7																																																																																																																										
	12%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
609	20.5	3.8	83																																																																																																																									
	30%		52%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
12.6	26	2																																																																																																																										
	15%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
582	18.9	1.48	83																																																																																																																									
	30%		58%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
17.8	27	1.67																																																																																																																										
	12%																																																																																																																											



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú CELIACOS

	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 de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua).	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan sin gluten y lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + 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. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con jamón cocido + 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+ queso fresco, 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. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa con queso fresco, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado + queso fresco, pan sin gluten y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan sin gluten, 1 lácteo. (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 empanado + ensalada con queso fresco, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan sin gluten y 1 lácteo.	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín salteado, pan sin gluten y 1 fruta.(Agua)



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



Laboratorios
Pilas

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