

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Musulmán, Huevo, Guisantes y Lentejas

	LUNES 02/11	MARTES 03/11	MIÉRCOLES 04/11	JUEVES 05/11	VIERNES 06/11																																																																															
Semana 40	1º Crema de patata y calabacín con queso en crema 2º Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias) 2º Macarrones en salsa de verde 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria y atún) 2º Crema de patata y calabacín con crema de queso 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Salteado de arroz con potón 2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)																																																																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>20.5 34%</td> <td>3.9</td> <td>80.7 52%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.9 13%</td> <td colspan="2">3.3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	602	20.5 34%	3.9	80.7 52%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.9 13%	3.3		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>578</td> <td>14 30%</td> <td>1.5</td> <td>85 58%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>19.5 12%</td> <td colspan="2">3.0</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	578	14 30%	1.5	85 58%	Azc	Prot	Sal		18	19.5 12%	3.0		<table border="1"> <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 30%</td> <td>2.6</td> <td>82.7 56%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>15 12%</td> <td colspan="2">1.7</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	20.4 30%	2.6	82.7 56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15 12%	1.7		<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 30%</td> <td>3.8</td> <td>83 52%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>12.6</td> <td>26 15%</td> <td colspan="2">2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	20.5 30%	3.8	83 52%	Azc	Prot	Sal		12.6	26 15%	2		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>633</td> <td>20 30%</td> <td>4.4</td> <td>79 58%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>17.8</td> <td>25 12%</td> <td colspan="2">1.67</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	633	20 30%	4.4	79 58%	Azc	Prot	Sal		17.8	25 12%	1.67
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
602	20.5 34%	3.9	80.7 52%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
10.4	21.9 13%	3.3																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
578	14 30%	1.5	85 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
18	19.5 12%	3.0																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
590	20.4 30%	2.6	82.7 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
14.4	15 12%	1.7																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
609	20.5 30%	3.8	83 52%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
12.6	26 15%	2																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
633	20 30%	4.4	79 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.8	25 12%	1.67																																																																																		
Semana 41	1º Ensalada de la huerta (lechuga, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias) y queso fresco 2º Arroz salteado con champiñones 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Crema de patata y calabacín con queso en crema 2º Caracolas con salsa de tomate frito. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria 2º Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias) 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Salteado de arroz con verduras 2º Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz 3º Postre Lácteo; Yogurt (Pan blanco y agua)																																																																															
	<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>19g 28%</td> <td>3.26g</td> <td>79g 53%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>11.2g</td> <td>21.3g 14%</td> <td colspan="2">1.65g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	19g 28%	3.26g	79g 53%	Azc	Prot	Sal		11.2g	21.3g 14%	1.65g		<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>22g 34%</td> <td>2.4g</td> <td>70g 50%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>18.6g</td> <td>22.1g 15%</td> <td colspan="2">1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	581	22g 34%	2.4g	70g 50%	Azc	Prot	Sal		18.6g	22.1g 15%	1.8g		<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>19.1g 29%</td> <td>3.02g</td> <td>80.5g 54%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>13g</td> <td>19.7g 13%</td> <td colspan="2">1.2g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1g 29%	3.02g	80.5g 54%	Azc	Prot	Sal		13g	19.7g 13%	1.2g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>597</td> <td>16.4g 26%</td> <td>2g</td> <td>85g 57%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>19g</td> <td>17.6g 12%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	597	16.4g 26%	2g	85g 57%	Azc	Prot	Sal		19g	17.6g 12%	1.5g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>590</td> <td>19.7g 31%</td> <td>3.5g</td> <td>78.7g 51%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>9.3g</td> <td>30g 15%</td> <td colspan="2">1.9g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%	Azc	Prot	Sal		9.3g	30g 15%	1.9g
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
609	19g 28%	3.26g	79g 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
11.2g	21.3g 14%	1.65g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
581	22g 34%	2.4g	70g 50%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
18.6g	22.1g 15%	1.8g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
595	19.1g 29%	3.02g	80.5g 54%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
13g	19.7g 13%	1.2g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
597	16.4g 26%	2g	85g 57%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
19g	17.6g 12%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
9.3g	30g 15%	1.9g																																																																																		
Semana 42	1º Crema de patata y calabacín con queso en crema 2º Patatas estofadas (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Gallineta horneada a la rofeña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) con arroz 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco 2º Macarrones con salsa de tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde). 2º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Bacalao guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)																																																																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605g</td> <td>28g 35%</td> <td>7.05g</td> <td>67g 50%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>9.4g</td> <td>17g 12%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	605g	28g 35%	7.05g	67g 50%	Azc	Prot	Sal		9.4g	17g 12%	1.5g		<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>14.4g 30%</td> <td>0.77g</td> <td>82g 58%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>16.2g</td> <td>26g 12%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%	Azc	Prot	Sal		16.2g	26g 12%	1.5g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>591</td> <td>18.2g 32%</td> <td>2.7g</td> <td>83g 55%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>15.5g</td> <td>14.7g 13%</td> <td colspan="2">1.30g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%	Azc	Prot	Sal		15.5g	14.7g 13%	1.30g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>593.7</td> <td>18.45g 30%</td> <td>2.59g</td> <td>77.9g 58%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>11.5g</td> <td>22g 12%</td> <td colspan="2">1.7g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%	Azc	Prot	Sal		11.5g	22g 12%	1.7g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>592</td> <td>17g 30%</td> <td>1.86g</td> <td>83.8g 56%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>15.3g</td> <td>26.4g 14%</td> <td colspan="2">1.46g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%	Azc	Prot	Sal		15.3g	26.4g 14%	1.46g
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
9.4g	17g 12%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
16.2g	26g 12%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
15.5g	14.7g 13%	1.30g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
11.5g	22g 12%	1.7g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
15.3g	26.4g 14%	1.46g																																																																																		
Semana 43	1º Ensalada de la huerta (lechuga, , maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias) 2º Patatas estofadas con bacalao (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Atún en conserva y queso fresco 2º Espirales con salsa de tomate 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Arroz salteado con champiñones 2º Crema de patata y calabacín 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Cocido madrileño (Garbanzos, , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2º Salteado de arroz con potón 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2º Merluza con salsa de puerros al horno y lechuga y tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)																																																																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>583</td> <td>19g 29%</td> <td>2.58g</td> <td>77g 53%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>12.3g</td> <td>20.2g 14%</td> <td colspan="2">1.92g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	583	19g 29%	2.58g	77g 53%	Azc	Prot	Sal		12.3g	20.2g 14%	1.92g		<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>19.9g 30%</td> <td>4.05g</td> <td>82.7g 55%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>22.5g</td> <td>21.5g 14%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%	Azc	Prot	Sal		22.5g	21.5g 14%	1.5g		<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>15.4g 24%</td> <td>1.88g</td> <td>80g 56%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>13g</td> <td>20g 17%</td> <td colspan="2">1.52g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%	Azc	Prot	Sal		13g	20g 17%	1.52g		<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>16.4g 26%</td> <td>2.44g</td> <td>87.7g 59%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>17.9g</td> <td>17.7g 12%</td> <td colspan="2">1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%	Azc	Prot	Sal		17.9g	17.7g 12%	1.8g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>598</td> <td>17.5g 30%</td> <td>2.33g</td> <td>79g 53%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>14.4g</td> <td>18.4g 15%</td> <td colspan="2">1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%	Azc	Prot	Sal		14.4g	18.4g 15%	1.8g
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
583	19g 29%	2.58g	77g 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
12.3g	20.2g 14%	1.92g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
22.5g	21.5g 14%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
13g	20g 17%	1.52g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.9g	17.7g 12%	1.8g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
14.4g	18.4g 15%	1.8g																																																																																		
Semana 44	1º Crema de patata y calabacín con queso en crema 2º Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)																																																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>602</td> <td>20.5g 34%</td> <td>3.9g</td> <td>80.7g 52%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>10.4g</td> <td>21.9g 13%</td> <td colspan="2">1.7g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%	Azc	Prot	Sal		10.4g	21.9g 13%	1.7g																																																																				
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
10.4g	21.9g 13%	1.7g																																																																																		



SALON CELEBRACIONES “EL CORTIJO”, S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Musulmán, Huevo, Guisantes y Lentejas

	LUNES 02/11	MARTES 03/11	MIÉRCOLES 04/11	JUEVES 05/11	VIERNES 06/11
Semana 40	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pescado a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación cena; Filete de merluza empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + arroz , pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín salado, pan y 1 fruta.(Agua)
	LUNES 09/11	MARTES 10/11	MIÉRCOLES 11/11	JUEVES 12/11	VIERNES 13/11
Semana 41	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Sopa de verduras + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con bacalao, pan + ensalada y 1 fruta.(Agua)
	LUNES 16/11	MARTES 17/11	MIÉRCOLES 18/11	JUEVES 19/11	VIERNES 20/11
Semana 42	Recomendación de cena: 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Sopa de verduras con pasta, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 23/11	MARTES 24/11	MIÉRCOLES 25/11	JUEVES 26/11	VIERNES 27/11
Semana 43	Recomendación de cena: Merluza frita + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado, pan y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta , pan, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 30/11				
Semana 44	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)				



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



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 NOVIEMBRE SERA: SANDIA, MELÓN, MANZANA Y PERA