

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

	LUNES 02/11	MARTES 03/11	MIERCOLES 04/11	JUEVES 05/11	VIERNES 06/11																																																																																
Semana 40	<p>1° Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas) 2° Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate. 3° 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 34%</td> <td>3.9</td> <td>80.7 52%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.9 13%</td> <td>3.3</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	612	21.6 34%	3.9	80.7 52%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.9 13%	3.3		<p>1° Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2° Tortilla de patatas y cebolla 3° 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>599</td> <td>18 30%</td> <td>2.31</td> <td>90 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>17.8 12%</td> <td>3.0</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	599	18 30%	2.31	90 58%	Azc	Prot	Sal		18	17.8 12%	3.0		<p>1° Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias) 2° Macarrones SIN GLUTEN en salsa de verde 3° 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>580</td> <td>20.4 30%</td> <td>2.6</td> <td>82.7 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>15 12%</td> <td>1.7</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	580	20.4 30%	2.6	82.7 56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15 12%	1.7		<p>1° Ensalada de pasta SIN GLUTEN (maíz, zanahoria, huevo y atún) 2° Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria). 3° 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>609</td> <td>20.5 30%</td> <td>3.8</td> <td>83 52%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>12.6</td> <td>26 15%</td> <td>2</td> <td></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		<p>1° Salteado de arroz con potón 2° Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo . 3° 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>582</td> <td>18.9 30%</td> <td>1.48</td> <td>83 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>17.8</td> <td>27 12%</td> <td>1.67</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	582	18.9 30%	1.48	83 58%	Azc	Prot	Sal		17.8	27 12%	1.67	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
612	21.6 34%	3.9	80.7 52%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.4	21.9 13%	3.3																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
599	18 30%	2.31	90 58%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18	17.8 12%	3.0																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
580	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																																																																																		
582	18.9 30%	1.48	83 58%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.8	27 12%	1.67																																																																																			
Semana 41	<p>1° Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2° Albóndigas de pollo al horno con patatas panaderas 3° 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>609</td> <td>19 35%</td> <td>3.26</td> <td>78 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>11.2</td> <td>21.8 15%</td> <td>2.5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	19 35%	3.26	78 50%	Azc	Prot	Sal		11.2	21.8 15%	2.5		<p>1° Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2° Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3° 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>581</td> <td>22 34%</td> <td>2.4</td> <td>70 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>22.13 15%</td> <td>2.4</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	581	22 34%	2.4	70 50%	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13 15%	2.4		<p>1° Crema de patatas y calabacín 2° Caracolas SIN GLUTEN con salsa de tomate frito. 3° 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>595</td> <td>19.1 30%</td> <td>3.02</td> <td>80.5 54%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>19.7 13%</td> <td>1.2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1 30%	3.02	80.5 54%	Azc	Prot	Sal		13	19.7 13%	1.2		<p>1° Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y patata 2° Tortilla de patatas y tomate aliñado 3° 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>593</td> <td>20 30%</td> <td>2.64</td> <td>83.6 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>18.6 13%</td> <td>2.96</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	20 30%	2.64	83.6 56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6 13%	2.96		<p>1° Salteado de arroz con pollo 2° Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz. 3° Postre Lácteo: Yogurt de soja (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>607</td> <td>22.3 31%</td> <td>6.3</td> <td>75.2 51%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>8.2</td> <td>23.3 15%</td> <td>1.9</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	607	22.3 31%	6.3	75.2 51%	Azc	Prot	Sal		8.2	23.3 15%	1.9	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
609	19 35%	3.26	78 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
11.2	21.8 15%	2.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
581	22 34%	2.4	70 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18.6	22.13 15%	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	19.1 30%	3.02	80.5 54%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13	19.7 13%	1.2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593	20 30%	2.64	83.6 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	18.6 13%	2.96																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
607	22.3 31%	6.3	75.2 51%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
8.2	23.3 15%	1.9																																																																																			
Semana 42	<p>1° Crema de patata y calabacín 2° Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3° 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 36%</td> <td>7.05</td> <td>67 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>8.8</td> <td>16 12%</td> <td>1.4</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	23.9 36%	7.05	67 50%	Azc	Prot	Sal		8.8	16 12%	1.4		<p>1° Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate) 2° Gallineta horneada a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) con arroz blanco 3° 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>14.4 30%</td> <td>0.55</td> <td>83.9 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>24.4</td> <td>29 12%</td> <td>1.00</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	14.4 30%	0.55	83.9 58%	Azc	Prot	Sal		24.4	29 12%	1.00		<p>1° Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate 2° Macarrones SIN GLUTEN con salsa de tomate 3° 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>586</td> <td>18.2 32.7%</td> <td>2.7</td> <td>83 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>15.5</td> <td>14.7 13.8%</td> <td>3.40</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	586	18.2 32.7%	2.7	83 50%	Azc	Prot	Sal		15.5	14.7 13.8%	3.40		<p>1° Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes). 2° Burger Meat de pollo al horno con guarnición lechuga 3° 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>601</td> <td>20.5 30%</td> <td>3.7</td> <td>75.2 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.7 12%</td> <td>2.40</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	20.5 30%	3.7	75.2 57%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.7 12%	2.40		<p>1° Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2° Bacalao guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3° 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>19 30%</td> <td>1.86</td> <td>85.4 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>24.6 14%</td> <td>1.86</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19 30%	1.86	85.4 56%	Azc	Prot	Sal		16.9	24.6 14%	1.86	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
594	23.9 36%	7.05	67 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
8.8	16 12%	1.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	14.4 30%	0.55	83.9 58%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
24.4	29 12%	1.00																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
586	18.2 32.7%	2.7	83 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
15.5	14.7 13.8%	3.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
601	20.5 30%	3.7	75.2 57%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.4	21.7 12%	2.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19 30%	1.86	85.4 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	24.6 14%	1.86																																																																																			
Semana 43	<p>1° Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro 2° Patatas estofadas con bacalao (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3° 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 31%</td> <td>2.58</td> <td>77 55%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>12.3</td> <td>20.2 14%</td> <td>1.92</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	579	18.26 31%	2.58	77 55%	Azc	Prot	Sal		12.3	20.2 14%	1.92		<p>1° Crema de patata y calabacín 2° Espirales SIN GLUTEN con carne picada de pollo 3° 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>19.9 30%</td> <td>4.05</td> <td>82.7 55%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>22.5</td> <td>21.5 14%</td> <td>1.5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9 30%	4.05	82.7 55%	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5 14%	1.5		<p>1° Arroz salteado con champiñones 2° Muslito de pollo salsa 3° 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>603</td> <td>17.9 30%</td> <td>2.07</td> <td>81.8 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>13.6</td> <td>25.8 13%</td> <td>1.52</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.9 30%	2.07	81.8 57%	Azc	Prot	Sal		13.6	25.8 13%	1.52		<p>1° Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y patata) 2° Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate. 3° 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>600</td> <td>18.8 30%</td> <td>2.44</td> <td>85.6 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>18.8 12%</td> <td>2.9</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	600	18.8 30%	2.44	85.6 57%	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8 12%	2.9		<p>1° Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2° Merluza con salsa de puerros al horno y lechuga y tomate 3° 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>585</td> <td>17.5 30%</td> <td>2.33</td> <td>76 53%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>18.4 15%</td> <td>2.10</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	17.5 30%	2.33	76 53%	Azc	Prot	Sal		14.4	18.4 15%	2.10	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
579	18.26 31%	2.58	77 55%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
12.3	20.2 14%	1.92																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19.9 30%	4.05	82.7 55%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
22.5	21.5 14%	1.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
603	17.9 30%	2.07	81.8 57%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13.6	25.8 13%	1.52																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
600	18.8 30%	2.44	85.6 57%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.9	18.8 12%	2.9																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
585	17.5 30%	2.33	76 53%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.4	18.4 15%	2.10																																																																																			
Semana 44	<p>1° Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas) 2° Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate. 3° 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 34%</td> <td>3.9</td> <td>80.7 52%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.9 13%</td> <td>3.3</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	612	21.6 34%	3.9	80.7 52%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.9 13%	3.3																																																																					
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
612	21.6 34%	3.9	80.7 52%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.4	21.9 13%	3.3																																																																																			



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

	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 sin gluten y 1 lácteo de soja. (Agua)	Recomendación cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan sin gluten ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación cena; Filete de pollo empanado + ensalada, 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 de soja. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan sin gluten 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 sin gluten y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y pollo, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan sin gluten y lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan sin gluten + 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 sin gluten + lácteo de soja. (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, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 23/11	MARTES 24/11	MIÉRCOLES 25/11	JUEVES 26/11	VIERNES 27/11
Semana 43	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan sin gluten, lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa , 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, pan sin gluten y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de pollo, pan sin gluten, 1 lácteo de soja. (Agua)
	LUNES 30/11				
Semana 44	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo de soja. (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 NOVIEMBRE SERA: SANDIA, MELÓN, MANZANA Y PERA