

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Intolerancia Fructosa y Lactosa

	LUNES 02/11	MARTES 03/11	MIERCOLES 04/11	JUEVES 05/11	VIERNES 06/11																																																																																
Semana 40	1º Puré de patatas, coliflor y puerro. 2º Filete de pavo al horno 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Lentejas estofadas 2º Tortilla de patatas 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de la huerta(lechuga, repollo y pepino 2º Macarrones en salsa de verde 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de pasta (huevo y atún) 2º Lentejas estofadas 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 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, repollo , pepino 2º Conejo guisado con patatas 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Puré de patatas, calabaza, coliflor, puerro. 2º Lenguado al horno con ensalada de lechuga. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Caracolas con salsa de champiñones 2º Pollo guisado 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de la huerta(lechuga, repollo y pepino) 2º Patatas al horno con huevos rotos. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Salteado de arroz con pollo 2º Merluza salteada con calabacín y ensalada de lechuga 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>550</td> <td>26.3 40%</td> <td>5.48</td> <td>61.31 44.6%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>10.8</td> <td>23.3 16.9%</td> <td colspan="2">2.5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	550	26.3 40%	5.48	61.31 44.6%	Azc	Prot	Sal		10.8	23.3 16.9%	2.5		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>560</td> <td>23.5 37%</td> <td>2.4</td> <td>70 51.8%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>22.13 16.3%</td> <td colspan="2">2.4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	23.5 37%	2.4	70 51.8%	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13 16.3%	2.4		<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 29%</td> <td>3.02</td> <td>80.5 54%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>19.7 13.2%</td> <td colspan="2">1.2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1 29%	3.02	80.5 54%	Azc	Prot	Sal		13	19.7 13.2%	1.2		<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>18.8 28.5%</td> <td>2.64</td> <td>83.6 56%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>18.6 12.5%</td> <td colspan="2">2.96</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	18.8 28.5%	2.64	83.6 56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6 12.5%	2.96		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>613</td> <td>22.5 33%</td> <td>6.3</td> <td>74.2 48.5%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>9.7</td> <td>28.2 18%</td> <td colspan="2">1.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	613	22.5 33%	6.3	74.2 48.5%	Azc	Prot	Sal		9.7	28.2 18%	1.9	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
550	26.3 40%	5.48	61.31 44.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.8	23.3 16.9%	2.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
560	23.5 37%	2.4	70 51.8%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18.6	22.13 16.3%	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	19.1 29%	3.02	80.5 54%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13	19.7 13.2%	1.2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	18.8 28.5%	2.64	83.6 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	18.6 12.5%	2.96																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
613	22.5 33%	6.3	74.2 48.5%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
9.7	28.2 18%	1.9																																																																																			
Semana 42	1º Crema de calabacín y patata 2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Coliflor salteada 2º Conejo guisado con patatas 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de lechuga 2º Filete de pavo al horno con guarnición de arroz blanco 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Arroz salteado con gambas. 2º Fogonero horneado con calabacín 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Lentejas estofadas 2º Bacalao guisado con salsa verde (ajo, harina de arroz y perejil) 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>560</td> <td>24.4 35%</td> <td>4.05</td> <td>60.6 43.2%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>10.8</td> <td>14 11%</td> <td colspan="2">1.4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	24.4 35%	4.05	60.6 43.2%	Azc	Prot	Sal		10.8	14 11%	1.4		<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>14.04 21%</td> <td>0.67</td> <td>91.3 60%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>26.4</td> <td>16.5 11.5%</td> <td colspan="2">1.00</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	597	14.04 21%	0.67	91.3 60%	Azc	Prot	Sal		26.4	16.5 11.5%	1.00		<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>21.3 32.7%</td> <td>5.17</td> <td>72 50%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>11.8</td> <td>20.3 13.8%</td> <td colspan="2">3.40</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	21.3 32.7%	5.17	72 50%	Azc	Prot	Sal		11.8	20.3 13.8%	3.40		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>540</td> <td>13.8 24%</td> <td>0.7</td> <td>77.87 57.7%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>10.2</td> <td>25.3 18.7%</td> <td colspan="2">2.40</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	540	13.8 24%	0.7	77.87 57.7%	Azc	Prot	Sal		10.2	25.3 18.7%	2.40		<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>17.2 25.6%</td> <td>1.86</td> <td>85.4 56.6%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>26.5 17.5%</td> <td colspan="2">1.86</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.2 25.6%	1.86	85.4 56.6%	Azc	Prot	Sal		16.9	26.5 17.5%	1.86	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
560	24.4 35%	4.05	60.6 43.2%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.8	14 11%	1.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
597	14.04 21%	0.67	91.3 60%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
26.4	16.5 11.5%	1.00																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
585	21.3 32.7%	5.17	72 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
11.8	20.3 13.8%	3.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
540	13.8 24%	0.7	77.87 57.7%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.2	25.3 18.7%	2.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
603	17.2 25.6%	1.86	85.4 56.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	26.5 17.5%	1.86																																																																																			
Semana 43	1º Ensalada de la huerta(lechuga, repollo y pepino) con huevo duro 2º Patatas estofadas con bacalao 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Crema de patata y calabacín 2º Espirales salteados con calabaza, calabacín y pavo 3º Fruta de temporada. (Pan blanco y agua)	1º Arroz con champiñones 2º Muslito de pollo en salsa 3º Fruta de temporada. (Pan blanco y agua)	1º Lentejas estofadas 2º Tortilla francesa con perejil y ensalada de lechuga, pepino y repollo. 3º Fruta de temporada. (Pan blanco y agua)	1º Puré de patatas, calabaza, coliflor, puerro 2º Merluza con salsa de puerros al horno 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>579</td> <td>18.26 31%</td> <td>2.58</td> <td>77 55%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>12.3</td> <td>20.2 14%</td> <td colspan="2">1.92</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		<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 55.6%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>22.5</td> <td>21.5 14.5%</td> <td colspan="2">1.5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9 30%	4.05	82.7 55.6%	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5 14.5%	1.5		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>604</td> <td>19.45 29%</td> <td>2.37</td> <td>85.6 56.6%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>14.6</td> <td>20.8 13.7%</td> <td colspan="2">1.52</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	604	19.45 29%	2.37	85.6 56.6%	Azc	Prot	Sal		14.6	20.8 13.7%	1.52		<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>18.8 28%</td> <td>2.44</td> <td>85.6 56.6%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>18.8 12.4%</td> <td colspan="2">2.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	18.8 28%	2.44	85.6 56.6%	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8 12.4%	2.9		<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>19.5 29.5%</td> <td>2.53</td> <td>69.5 47.2%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</td> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>23.4 15.7%</td> <td colspan="2">2.10</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	19.5 29.5%	2.53	69.5 47.2%	Azc	Prot	Sal		14.4	23.4 15.7%	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 55.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
22.5	21.5 14.5%	1.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
604	19.45 29%	2.37	85.6 56.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.6	20.8 13.7%	1.52																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
603	18.8 28%	2.44	85.6 56.6%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.9	18.8 12.4%	2.9																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593	19.5 29.5%	2.53	69.5 47.2%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.4	23.4 15.7%	2.10																																																																																			
Semana 44	1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas) 2º Longanizas de pollo y cerdo al horno 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 Intolerancia Fructosa y lactosa

	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. (Agua)	Recomendación de cena; Arroz cocido con pollo a la plancha, pan. (Agua)	Recomendación de cena; Filete de pollo empanado + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida, 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: Crema de verduras con patata y ternera , pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo plancha + ensalada, pan. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, 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, pan. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con jamón cocido + 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: Pollo al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao, 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: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de patata + filete de pollo, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan. (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