

	JUEVES 07/01				VIERNES 08/01																																																																																				
Semana 2	<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 y agua)</p>				<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 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>593.7</td> <td>18.45g 30%</td> <td>2.59g</td> <td>77.9g 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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																																																																																						
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																																																																																							
	LUNES 11/01				MARTES 12/01				MIERCOLES 13/01				JUEVES 14/01				VIERNES 15/01																																																																								
Semana 3	<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 y agua)</p>				<p>1° Atún en conserva y queso fresco 2° Espirales con carne picada de pollo 3° Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>				<p>1° Arroz salteado con champiñones 2° Muslito de pollo salsa 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>				<p>1° Cocido madrileño (Garbanzos, , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2° Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate. 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>				<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 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>583</td> <td>19g 29%</td> <td>2.58g</td> <td>77g 53%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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																																																																																							
	LUNES 18/01				MARTES 19/01				MIERCOLES 20/01				JUEVES 21/01				VIERNES 22/01																																																																								
Semana 4	<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 y agua)</p>				<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 de trigo integral y agua)</p>				<p>1° Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias) 2° Macarrones en salsa de verde 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>				<p>1° Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo y atún) 2° Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria). 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>				<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 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>602</td> <td>20.5g 34%</td> <td>3.9g</td> <td>80.7g 52%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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		<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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.8</td> <td>25 12%</td> <td colspan="2">1.87</td> </tr> </tbody> </table>		Kcal	GR.	G.Sat	HC	633	20 30%	4.4	79 58%	Azc	Prot	Sal		17.8	25 12%	1.87
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																																																																																						
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%	1.87																																																																																							
	LUNES 25/01				MARTES 26/01				MIERCOLES 27/01				JUEVES 28/01				VIERNES 29/01																																																																								
Semana 5	<p>1° Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2° Albóndigas de pollo al horno con arroz cocido 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>				<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 de trigo integral y agua)</p>				<p>1° Huevo duro, queso fresco y lechuga 2° Caracolas con salsa de tomate frito. 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>				<p>1° Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria 2° Tortilla de patatas y tomate aliñado 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>				<p>1° Salteado de arroz con magro de cerdo 2° Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz 3° Postre Lácteo; Yogurt (Pan blanco 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>19g 28%</td> <td>3.26g</td> <td>79g 53%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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																																																																																							



SALON CELEBRACIONES “EL CORTIJO”, S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú BASAL

				JUEVES 07/01	VIERNES 08/01
Semana 2				Recomendación de cena: Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 11/01	MARTES 12/01	MIÉRCOLES 13/01	JUEVES 14/01	VIERNES 15/01
Semana 3	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado + queso fresco, pan y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 18/01	MARTES 19/01	MIÉRCOLES 20/01	JUEVES 21/01	VIERNES 22/01
Semana 4	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena; Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 25/01	MARTES 26/01	MIÉRCOLES 27/01	JUEVES 28/01	VIERNES 29/01
Semana 5	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y ternera + 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: Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan + ensalada y 1 fruta.(Agua)

Con el RD 126/2015, se informa que en caso de intolerancia o alergia solicite información al personal para elaboración de menú adaptado. En la elaboración de estos platos: **1. No se usan alimentos que contengan en su composición grasas trans o grasas hidrogenadas (margarinas, bollería industrial, galletería industrial...), excepto las que presenten de forma natural. 2. No se usan alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor. 3. La carne usada es de naturaleza magra (<10% materia grasa), incluido los preparados cárnicos. 4. Los productos ecológicos que se utilizan en estos menús son: Aceite virgen extra de oliva, tomate, calabacín, pimientos rojos, zanahorias, peras, manzanas, naranjas, plátanos, pastas, lombardas, garbanzos, apio, puerro, patatas.**

PROGRAMA PARA EVALUACIÓN NUTRICIONAL: DIET SOURCE - Dña. María González Moreno (Técnico Superior en Dietética)

LA FRUTA SERVIDA DURANTE EL MES ENERO SERA: MANZANA, PERA, NARANJA Y KIWI