

**SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Alérgico Pescado**

						<b>JUEVES 07/01</b>				<b>VIERNES 08/01</b>																																																																										
<b>Semana 2</b>						1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes). 2º Burger Meat de pollo al horno con guarnición lechuga 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria). 2º <b>Tortilla de patatas</b> 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>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 colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.7 12%</td> <td colspan="2">2.40</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		<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 colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>24.6 14%</td> <td colspan="2">1.86</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																																																																																	
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																																																																																		
	<b>LUNES 11/01</b>	<b>MARTES 12/01</b>	<b>MIÉRCOLES 13/01</b>	<b>JUEVES 14/01</b>	<b>VIERNES 15/01</b>																																																																															
<b>Semana 3</b>	1º Ensalada de la huerta( lechuga, , maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro 2º <b>Patatas estofadas con magro( ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)</b> 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º <b>Crema de: patata y calabacin</b> 2º Espirales con carne picada de pollo 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Arroz salteado con champiñones 2º Muslito de pollo salsa 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Cocido madrileño ( Garbanzos, , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2º Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2º <b>Arroz salteado con verduras</b> 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>19 31%</td> <td>2.58</td> <td>77.55%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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	583	19 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%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>22.5</td> <td>21.5 14%</td> <td colspan="2">1.5</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		<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>15.4 30%</td> <td>1.88</td> <td>80 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13</td> <td>26.4 13%</td> <td colspan="2">1.52</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	578	15.4 30%	1.88	80 57%	Azc	Prot	Sal		13	26.4 13%	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>601</td> <td>16.4 30%</td> <td>2.44</td> <td>87.7 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>87.7 12%</td> <td colspan="2">2.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	16.4 30%	2.44	87.7 57%	Azc	Prot	Sal		17.9	87.7 12%	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>598</td> <td>17.5 30%</td> <td>2.33</td> <td>79 53%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>18.4 15%</td> <td colspan="2">2.10</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	598	17.5 30%	2.33	79 53%	Azc	Prot	Sal		14.4	18.4 15%	2.10
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
583	19 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																																																																																	
578	15.4 30%	1.88	80 57%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
13	26.4 13%	1.52																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
601	16.4 30%	2.44	87.7 57%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.9	87.7 12%	2.9																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
598	17.5 30%	2.33	79 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
14.4	18.4 15%	2.10																																																																																		
	<b>LUNES 18/01</b>	<b>MARTES 19/01</b>	<b>MIÉRCOLES 20/01</b>	<b>JUEVES 21/01</b>	<b>VIERNES 22/01</b>																																																																															
<b>Semana 4</b>	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)	1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas y cebolla 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 <b>Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo)</b> 2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria). 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º <b>Salteado de arroz con pollo</b> 2º <b>Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.</b> 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> <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">1.67</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	20.5g 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%	1.67																																																																																		
	<b>LUNES 25/01</b>	<b>MARTES 26/01</b>	<b>MIÉRCOLES 27/01</b>	<b>JUEVES 28/01</b>	<b>VIERNES 29/01</b>																																																																															
<b>Semana 5</b>	1º Ensalada de la huerta( lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2º Albóndigas de pollo al horno con arroz cocido 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º <b>Filete de pollo a la plancha con lechuga, maíz, pepino y tomate</b> 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Huevo duro, queso fresco y lechuga 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 Tortilla de patatas y tomate aliñado 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Salteado de arroz con magro de cerdo 2º <b>Burger Meat de pollo al horno con lechuga, tomate y maíz.</b> 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>19 35%</td> <td>3.26</td> <td>78 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>11.2</td> <td>21.8 15%</td> <td colspan="2">2.5</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		<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 colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>22.13 15%</td> <td colspan="2">2.4</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		<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 colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13</td> <td>19.7 13%</td> <td colspan="2">1.2</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		<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>16.4 30%</td> <td>2</td> <td>85 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>19</td> <td>17.6 13%</td> <td colspan="2">2.96</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	597	16.4 30%	2	85 56%	Azc	Prot	Sal		19	17.6 13%	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>590</td> <td>19.7 31%</td> <td>3.5</td> <td>78.7 51%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>9.3</td> <td>30.0 15%</td> <td colspan="2">1.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	19.7 31%	3.5	78.7 51%	Azc	Prot	Sal		9.3	30.0 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																																																																																	
597	16.4 30%	2	85 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
19	17.6 13%	2.96																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
590	19.7 31%	3.5	78.7 51%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
9.3	30.0 15%	1.9																																																																																		



## SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Alérgico Pescado

				JUEVES 07/01	VIERNES 08/01
Semana 2				<b>Recomendación de cena:</b> Queso fresco con ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo+ queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 11/01	MARTES 12/01	MIÉRCOLES 13/01	JUEVES 14/01	VIERNES 15/01
Semana 3	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Sopa de arroz con verduras + queso fresco, pan y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 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	<b>Recomendación de cena:</b> 1 huevo duro + ensalada, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena;</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación de cena;</b> Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Calabacín salteado con Pavo o jamón cocido, pan y 1 fruta.( Agua)
	LUNES 25/01	MARTES 26/01	MIÉRCOLES 27/01	JUEVES 28/01	VIERNES 29/01
Semana 5	<b>Recomendación de cena:</b> Pollo al horno+ arroz tres delicias , pan y fruta ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa + salteado de verduras, pan y lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 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, NARNAJA Y KIWI**