

						JUEVES 07/01				VIERNES 08/01																																																																											
Semana 2						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)				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)																																																																											
						<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> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </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		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> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </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		16.9	24.6 14%	1.86																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
601	20.5 30%	3.7	75.2 57%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
10.4	21.7 12%	2.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19 30%	1.86	85.4 56%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
16.9	24.6 14%	1.86																																																																																			
Semana 3	LUNES 11/01	MARTES 12/01	MIÉRCOLES 13/01	JUEVES 14/01	VIERNES 15/01																																																																																
	1° Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias) 2° Patatas estofadas con bacalao (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1° Atún en conserva y queso fresco 2° Espirales con carne picada de pollo 3° Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1° Arroz salteado con champiñones 2° Muslito de pollo salsa 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1° Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2° Salleado de arroz con potón 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	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)																																																																																
	<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 colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</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		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> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </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		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>603</td> <td>17.9 30%</td> <td>2.07</td> <td>81.8 57%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </tr> <tr> <td>13.6</td> <td>25.8 13%</td> <td colspan="2">1.52</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.9 30%	2.07	81.8 57%	Azc		Prot		13.6	25.8 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>600</td> <td>18.8 30%</td> <td>2.44</td> <td>85.6 57%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>18.8 12%</td> <td colspan="2">2.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	600	18.8 30%	2.44	85.6 57%	Azc		Prot		17.9	18.8 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>585</td> <td>17.5 30%</td> <td>2.33</td> <td>76 53%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </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	585	17.5 30%	2.33	76 53%	Azc		Prot		14.4	18.4 15%	2.10	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
579	18.26 31%	2.58	77 55%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
12.3	20.2 14%	1.92																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19.9 30%	4.05	82.7 55%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
22.5	21.5 14%	1.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
603	17.9 30%	2.07	81.8 57%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
13.6	25.8 13%	1.52																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
600	18.8 30%	2.44	85.6 57%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
17.9	18.8 12%	2.9																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
585	17.5 30%	2.33	76 53%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
14.4	18.4 15%	2.10																																																																																			
Semana 4	LUNES 18/01	MARTES 19/01	MIÉRCOLES 20/01	JUEVES 21/01	VIERNES 22/01																																																																																
	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)	1° Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2° Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3° Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1° Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias) 2° Macarrones en salsa de verde 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1° Ensalada de pasta (maíz, zanahoria y atún) 2° Lentejas estofadas con verduras tomate pimiento verde y zanahoria). 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	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)																																																																																
	<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 colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</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		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>599</td> <td>18 30%</td> <td>2.31</td> <td>90 58%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>17.8 12%</td> <td colspan="2">3.0</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	599	18 30%	2.31	90 58%	Azc		Prot		18	17.8 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>580</td> <td>20.4 30%</td> <td>2.6</td> <td>82.7 56%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</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	580	20.4 30%	2.6	82.7 56%	Azc		Prot		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 colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</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		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>582</td> <td>18.9 30%</td> <td>1.48</td> <td>83 58%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </tr> <tr> <td>17.8</td> <td>27 12%</td> <td colspan="2">1.67</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	582	18.9 30%	1.48	83 58%	Azc		Prot		17.8	27 12%	1.67	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
10.4g	21.9g 13%	1.7g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
599	18 30%	2.31	90 58%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
18	17.8 12%	3.0																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
580	20.4 30%	2.6	82.7 56%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
14.4	15 12%	1.7																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
609	20.5 30%	3.8	83 52%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
12.6	26 15%	2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
582	18.9 30%	1.48	83 58%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
17.8	27 12%	1.67																																																																																			
Semana 5	LUNES 25/01	MARTES 26/01	MIÉRCOLES 27/01	JUEVES 28/01	VIERNES 29/01																																																																																
	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)	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)	1° Crema de patata y calabacín 2° Caracolas con salsa de tomate frito. 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1° Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria 2° Arroz salteado con verduras 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	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)																																																																																
	<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> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </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		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> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </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		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> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </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		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>600</td> <td>16.4 30%</td> <td>2</td> <td>85 56%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>17.6 13%</td> <td colspan="2">2.96</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	600	16.4 30%	2	85 56%	Azc		Prot		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>607</td> <td>22.3 31%</td> <td>6.3</td> <td>75.2 51%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Azc</td> <td colspan="2">Prot</td> </tr> <tr> <td>8.2</td> <td>23.3 15%</td> <td colspan="2">1.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	607	22.3 31%	6.3	75.2 51%	Azc		Prot		8.2	23.3 15%	1.9	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
609	19 35%	3.26	78 50%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
11.2	21.8 15%	2.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
581	22 34%	2.4	70 50%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
18.6	22.13 15%	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	19.1 30%	3.02	80.5 54%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
13	19.7 13%	1.2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
600	16.4 30%	2	85 56%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
19	17.6 13%	2.96																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
607	22.3 31%	6.3	75.2 51%																																																																																		
Azc		Prot																																																																																			
8.2	23.3 15%	1.9																																																																																			



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

				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: Salteado de patata 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 sin gluten, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + queso fresco, 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 + queso fresco, pan sin gluten y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta sin gluten + filete de ternera, 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 sin gluten, 1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo + ensalada con queso fresco, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + Pavo o jamón cocido, pan sin gluten y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de patata 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: Sopa de verduras con arroz + pan + 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