

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

									<b>JUEVES 07/01</b>				<b>VIERNES 08/01</b>																																																																																						
<b>Semana 2</b>																																																																																																			
									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>540</td> <td>13.8 24%</td> <td>0.7</td> <td>77.87 57.7%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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																																																																																																
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																																																																																																	
	<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, 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> <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	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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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																																																																																																	
	<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 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>20.5g 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, 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 magro de cerdo 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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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																																																																																																	



## SALON CELEBRACIONES “EL CORTIJO”, S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Intolerancia Fructosa y lactosa

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