

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

	LUNES 01/02	MARTES 02/02	MIÉRCOLES 03/02	JUEVES 04/02	VIERNES 05/02																																																																																
<b>Semana 6</b>	1º Crema de calabacín y patata 2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga. 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Coliflor salteada 2º Conejo guisado con patatas 3º Yogurt natural (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de lechuga 2º Filete de pavo al horno con guarnición de arroz blanco 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Arroz salteado con gambas. 2º Fogonero horneado con calabacín 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Lentejas estofadas 2º Bacalao guisado con salsa verde (ajo, harina de arroz y perejil) 3º Yogurt natural ( 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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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> <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																																																																																	
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																																																																																			
<b>Semana 7</b>	1º Ensalada de la huerta( lechuga, repollo y pepino) con huevo duro 2º Patatas estofadas con bacalao 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Crema de patata y calabacín 2º Espirales salteados con calabaza, calabacín y pavo 3º Yogurt natural (Pan blanco y agua)	1º Arroz con champiñones 2º Muslito de pollo en salsa 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Lentejas estofadas 2º Tortilla francesa con perejil y ensalada de lechuga, pepino y repollo. 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Puré de patatas, calabaza, coliflor, puerro 2º Merluza con salsa de puerros al horno 3º Yogurt natural (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>Semana 8</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 Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Lentejas estofadas 2º Tortilla de patatas 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Ensalada de la huerta( lechuga, repollo y pepino) 2º Macarrones en salsa de verde 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Ensalada de pasta (huevo y atún) 2º Lentejas estofadas 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Salteado de arroz con potón 2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga 3º Yogurt natural ( 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>Semana 9</b>	1º Ensalada de la huerta( lechuga, repollo , pepino) 2º Conejo guisado con patatas 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Puré de patatas, calabaza, coliflor, puerro. 2º Lenguado al horno con ensalada de lechuga. 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Caracolas con salsa de champiñones 2º Pollo guisado 3º Yogurt natural (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de la huerta( lechuga, repollo y pepino) 2º Patatas al horno con huevos rotos. 3º Yogurt natural ( Pan blanco y agua)	1º Salteado de arroz con magro de cerdo 2º Merluza salteada con calabacín y ensalada de lechuga 3º Yogurt natural ( 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

	LUNES 01/02	MARTES 02/02	MIÉRCOLES 03/02	JUEVES 04/02	VIERNES 05/02
<b>Semana 6</b>	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras, pan y lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pollo al horno + ensalada, pan y 1 lácteos. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao, pan y 1 fruta. ( Agua)
<b>Semana 7</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 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de patata + filete de pollo, pan y 1 lácteo. ( 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 y lácteos. ( Agua)
<b>Semana 8</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 y lácteo. ( 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 y lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco con patata cocida, pan y 1 fruta.( Agua)
<b>Semana 9</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 y lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo plancha + ensalada, pan y 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)