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

	LUNES 01/03	MARTES 02/03	MIERCOLES 03/03	JUEVES 04/03	VIERNES 05/03
Semana 10	1º Crema de patata y calabacín 2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Arroz salteado con verduras 2º Abadejo a la roteña guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Ensalada de espinacas, cebolla, zanahoria y tomate con queso fresco 2º Macarrones con salsa de tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde). 2º Estofado de cerdo guisado con verduras 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria y atún) 2º Jurel al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)
	Kcal 605g; GR. 28g 35%; G.Sat 7.05g; HC 67g 50% Azc 9.4g; Prot 17g 12%; Sal 1.5g	Kcal 594; GR. 14.4g 30%; G.Sat 0.77g; HC 82g 58% Azc 16.2g; Prot 26g 12%; Sal 1.5g	Kcal 591; GR. 18.2g 32%; G.Sat 2.7g; HC 83g 55% Azc 15.5g; Prot 14.7g 13%; Sal 1.30g	Kcal 593.7; GR. 18.45g 30%; G.Sat 2.59g; HC 77.9g 58% Azc 11.5g; Prot 22g 12%; Sal 1.7g	Kcal 592; GR. 17g 30%; G.Sat 1.86g; HC 83.8g 56% Azc 15.3g; Prot 26.4g 14%; Sal 1.46g
Semana 11	1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo ,pepino y zanahorias) con huevo duro 2º Patatas estofadas con verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Tomate aliñado y atún en conserva 2º Salteado de espirales con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento) 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Arroz salteado con champiñones 2º Muslito de pollo al horno con salsa de cebolla 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Filete de pollo a la plancha 2º Tortilla de patatas cocidas y guarnición de tomate, pimiento y cebolla 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2º Merluza con salsa de puerros al horno y lechuga y tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)
	Kcal 583; GR. 19g 29%; G.Sat 2.58g; HC 77g 53% Azc 12.3g; Prot 20.2g 14%; Sal 1.92g	Kcal 594; GR. 19.9g 30%; G.Sat 4.05g; HC 82.7g 55% Azc 22.5g; Prot 21.5g 14%; Sal 1.5g	Kcal 595; GR. 15.4g 24%; G.Sat 1.88g; HC 80g 56% Azc 13g; Prot 20g 17%; Sal 1.52g	Kcal 601; GR. 16.4g 26%; G.Sat 2.44g; HC 87.7g 59% Azc 17.9g; Prot 17.7g 12%; Sal 1.8g	Kcal 598; GR. 17.5g 30%; G.Sat 2.33g; HC 79g 53% Azc 14.4g; Prot 18.4g 15%; Sal 1.8g
Semana 12	1º Crema de verduras tricolor hervidas (coliflor, judías verdes, zanahorias) 2º Ragout de pavo salteado al ajillo con patatas panaderas 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Arroz salteado con verduras 2º Tortilla de patatas y cebolla con lechuga, zanahoria y pepino 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria, lechuga y pepino) 2º Macarrones en salsa de verde 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo) 2º Filete de pollo a la plancha 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, zanahoria, repollo. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)
	Kcal 602; GR. 20.5g 34%; G.Sat 3.9g; HC 80.7g 52% Azc 10.4g; Prot 21.9g 13%; Sal 1.7g	Kcal 578; GR. 14 30%; G.Sat 1.5; HC 85 58% Azc 18; Prot 19.5 12%; Sal 3.0	Kcal 590; GR. 20.4 30%; G.Sat 2.6; HC 82.7 56% Azc 14.4; Prot 15 12%; Sal 1.7	Kcal 609; GR. 20.5 30%; G.Sat 3.8; HC 83 52% Azc 12.6; Prot 26 15%; Sal 2	Kcal 633; GR. 20 30%; G.Sat 4.4; HC 79 58% Azc 17.8; Prot 25 12%; Sal 1.67
Semana 13	1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla ,repollo , pepino y zanahorias) 2º Contramuslo de pollo en salsa de verduras con guarnición de arroz 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º Bacalao salteado con salsa verde (ajo, cebolla y perejil) con guarnición de pepino y tomate (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 Filete de pollo a la plancha 2º Tortilla de patatas cocidas y tomate aliñado 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Arroz salteado con magro de cerdo 2º Merluza a la plancha con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz 3º Postre Lácteo; Yogurt (Pan blanco y agua)
	Kcal 609; GR. 19g 28%; G.Sat 3.26g; HC 79g 53% Azc 11.2g; Prot 21.3g 14%; Sal 1.65g	Kcal 581; GR. 22g 34%; G.Sat 2.4g; HC 70g 50% Azc 18.6g; Prot 22.1g 15%; Sal 1.8g	Kcal 595; GR. 19.1g 29%; G.Sat 3.02g; HC 80.5g 54% Azc 13g; Prot 19.7g 13%; Sal 1.2g	Kcal 597; GR. 16.4g 26%; G.Sat 2g; HC 85g 57% Azc 19g; Prot 17.6g 12%; Sal 1.5g	Kcal 590; GR. 19.7g 31%; G.Sat 3.5g; HC 78.7g 51% Azc 9.3g; Prot 30g 15%; Sal 1.9g
Semana 14	1º Crema de patata y calabacín 2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)	1º Arroz salteado con verduras 2º Abadejo a la roteña guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)	1º Ensalada de espinacas, zanahoria y tomate con queso fresco 2º Macarrones con salsa de tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)		
	Kcal 605g; GR. 28g 35%; G.Sat 7.05g; HC 67g 50% Azc 9.4g; Prot 17g 12%; Sal 1.5g	Kcal 594; GR. 14.4g 30%; G.Sat 0.77g; HC 82g 58% Azc 16.2g; Prot 26g 12%; Sal 1.5g	Kcal 591; GR. 18.2g 32%; G.Sat 2.7g; HC 83g 55% Azc 15.5g; Prot 14.7g 13%; Sal 1.30g		

EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING

Laboratorios Pilas

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

	LUNES 01/03	MARTES 02/03	MIERCOLES 03/03	JUEVES 04/03	VIERNES 05/03
Semana 10	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. (Agua)	**Recomendación de cena:** Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	**Recomendación de cena:** Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	**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 08/03	**MARTES 09/03**	**MIERCOLES 10/03**	**JUEVES 11/03**	**VIERNES 12/03**
Semana 11	**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 verduras + 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 15/03	**MARTES 16/03**	**MIERCOLES 17/03**	**JUEVES 18/03**	**VIERNES 19/03**
Semana 12	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	**Recomendación cena;** Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	**Recomendación 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 22/03	**MARTES 23/03**	**MIERCOLES 24/03**	**JUEVES 25/03**	**VIERNES 26/03**
Semana 13	**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)
	LUNES 29/03	**MARTES 30/03**	**MIERCOLES 31/03**		
Semana 14	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. (Agua)	**Recomendación de cena:** Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	**Recomendación de cena:** Patata con pescado al horno + ensalada, pan 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 MARZO SERA: MANZANA, PERA, NARANJA Y KIWI