

**SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Alerg. Prot Vaca y Lactosa**

	LUNES 03/05	MARTES 04/05	MIERCOLES 05/05	JUEVES 06/05	VIERNES 07/05																																																																																
<b>Semana 19</b>	<p>1º Crema de patata y calabacín 2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605g</td> <td>28g 35%</td> <td>7.05g</td> <td>67g 50%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>9.4g</td> <td>17g 12%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	605g	28g 35%	7.05g	67g 50%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		9.4g	17g 12%	1.5g		<p>1º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, patata, puerro y tomate) 2º Abadejo a la roteña guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p> <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>14.4g 30%</td> <td>0.77g</td> <td>82g 58%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>16.2g</td> <td>26g 12%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		16.2g	26g 12%	1.5g		<p>1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla y tomate y mandarina 2º Macarrones con salsa de tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>591</td> <td>18.2g 32%</td> <td>2.7g</td> <td>83g 55%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>15.5g</td> <td>14.7g 13%</td> <td colspan="2">1.30g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		15.5g	14.7g 13%	1.30g		<p>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)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>593.7</td> <td>18.45g 30%</td> <td>2.59g</td> <td>77.9g 58%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>11.5g</td> <td>22g 12%</td> <td colspan="2">1.7g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		11.5g	22g 12%	1.7g		<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2º Jurel al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>592</td> <td>17g 30%</td> <td>1.86g</td> <td>83.8g 56%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>15.3g</td> <td>26.4g 14%</td> <td colspan="2">1.46g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		15.3g	26.4g 14%	1.46g	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
9.4g	17g 12%	1.5g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
16.2g	26g 12%	1.5g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
15.5g	14.7g 13%	1.30g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
11.5g	22g 12%	1.7g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
15.3g	26.4g 14%	1.46g																																																																																			
<b>Semana 20</b>	<p>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)</p> <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>19g 29%</td> <td>2.58g</td> <td>77g 53%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>12.3g</td> <td>20.2g 14%</td> <td colspan="2">1.92g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	583	19g 29%	2.58g	77g 53%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		12.3g	20.2g 14%	1.92g		<p>1º Crema de patata y calabacín 2º Salteado de espirales con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento) 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p> <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>19.9g 30%</td> <td>4.05g</td> <td>82.7g 55%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>22.5g</td> <td>21.5g 14%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		22.5g	21.5g 14%	1.5g		<p>1º Arroz salteado con champiñones 2º Muslito de pollo al horno con salsa de cebolla 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <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>15.4g 24%</td> <td>1.88g</td> <td>80g 56%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>13g</td> <td>20g 17%</td> <td colspan="2">1.52g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		13g	20g 17%	1.52g		<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos, habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2º Tortilla de patatas cocidas y guarnición de tomate, pimiento, cebolla y aceitunas. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <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>16.4g 26%</td> <td>2.44g</td> <td>87.7g 59%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>17.9g</td> <td>17.7g 12%</td> <td colspan="2">1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		17.9g	17.7g 12%	1.8g		<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2º Merluza con salsa de puerros al horno y arroz al horno 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <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>17.5g 30%</td> <td>2.33g</td> <td>79g 53%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>14.4g</td> <td>18.4g 15%</td> <td colspan="2">1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		14.4g	18.4g 15%	1.8g	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
583	19g 29%	2.58g	77g 53%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
12.3g	20.2g 14%	1.92g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
22.5g	21.5g 14%	1.5g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
13g	20g 17%	1.52g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
17.9g	17.7g 12%	1.8g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
14.4g	18.4g 15%	1.8g																																																																																			
<b>Semana 21</b>	<p>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)</p> <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><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></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%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		10.4g	21.9g 13%	1.7g		<p>1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas y cebolla con lechuga, zanahoria y pepino y mandarina 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p> <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> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </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%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		18	19.5 12%	3.0		<p>1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria, lechuga, pepino y aceitunas) 2º Macarrones en salsa de verde 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <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> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></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	590	20.4 30%	2.6	82.7 56%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		14.4	15 12%	1.7		<p>1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo) 2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <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><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></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%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		12.6	26 15%	2		<p>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)</p> <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> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </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%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		17.8	25 12%	1.67	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
10.4g	21.9g 13%	1.7g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
578	14 30%	1.5	85 58%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
18	19.5 12%	3.0																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
590	20.4 30%	2.6	82.7 56%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
14.4	15 12%	1.7																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
609	20.5 30%	3.8	83 52%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
12.6	26 15%	2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
633	20 30%	4.4	79 58%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
17.8	25 12%	1.67																																																																																			
<b>Semana 22</b>	<p>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)</p> <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>19g 28%</td> <td>3.26g</td> <td>79g 53%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>11.2g</td> <td>21.3g 14%</td> <td colspan="2">1.65g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	19g 28%	3.26g	79g 53%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		11.2g	21.3g 14%	1.65g		<p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º Bacalao salteado con salsa verde (ajo, cebolla y perejil) con guarnición de pepino, tomate y aceitunas. 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p> <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>22g 34%</td> <td>2.4g</td> <td>70g 50%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>18.6g</td> <td>22.1g 15%</td> <td colspan="2">1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	581	22g 34%	2.4g	70g 50%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		18.6g	22.1g 15%	1.8g		<p>1º Crema de patata y calabacín 2º Caracolas con salsa de tomate frito. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <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>19.1g 29%</td> <td>3.02g</td> <td>80.5g 54%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>13g</td> <td>19.7g 13%</td> <td colspan="2">1.2g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1g 29%	3.02g	80.5g 54%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		13g	19.7g 13%	1.2g		<p>1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria 2º Tortilla de patatas cocidas y tomate aliñado 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <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>16.4g 26%</td> <td>2g</td> <td>85g 57%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>19g</td> <td>17.6g 12%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	597	16.4g 26%	2g	85g 57%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		19g	17.6g 12%	1.5g		<p>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 Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <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>19.7g 31%</td> <td>3.5g</td> <td>78.7g 51%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>9.3g</td> <td>30g 15%</td> <td colspan="2">1.9g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		9.3g	30g 15%	1.9g	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
609	19g 28%	3.26g	79g 53%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
11.2g	21.3g 14%	1.65g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
581	22g 34%	2.4g	70g 50%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
18.6g	22.1g 15%	1.8g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	19.1g 29%	3.02g	80.5g 54%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
13g	19.7g 13%	1.2g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
597	16.4g 26%	2g	85g 57%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
19g	17.6g 12%	1.5g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
9.3g	30g 15%	1.9g																																																																																			
<b>Semana 23</b>	<p>1º Crema de patata y calabacín 2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605g</td> <td>28g 35%</td> <td>7.05g</td> <td>67g 50%</td> </tr> <tr> <td><b>Azc</b></td> <td><b>Prot</b></td> <td colspan="2"><b>Sal</b></td> </tr> <tr> <td>9.4g</td> <td>17g 12%</td> <td colspan="2">1.5g</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	605g	28g 35%	7.05g	67g 50%	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		9.4g	17g 12%	1.5g																																																																					
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
9.4g	17g 12%	1.5g																																																																																			



# SALON CELEBRACIONES “EL CORTIJO”, S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Alerg. Prot Vaca y Lactosa

	LUNES 03/05	MARTES 04/05	MIÉRCOLES 05/05	JUEVES 06/05	VIERNES 07/05
Semana 19	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo de soja. ( 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 con berenjena + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao, pan y 1 fruta. ( Agua)
Semana 20	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo de soja. ( 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 guisantes + filete de pollo, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado al horno con arroz salteado, pan y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta + filete de pollo, pan, 1 lácteo de soja( Agua)
Semana 21	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo de soja. ( 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, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao, pan y 1 fruta. ( Agua)
Semana 22	<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 magro de cerdo, pan y 1 fruta. (Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata revuelta con huevo, pan + ensalada y 1 fruta.( Agua)
Semana 23	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo de soja. ( 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 MAYO SERA: MANZANA, PERA, NARANJA Y KIWI**