

**SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú CELIACOS y PROT VACA**

	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 <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		9.4g	17g 12%	1.5g		<p>1º Guiso de guisantes con carne de pavo ( ajo, laurel, cebolla, pimienta verde, pimienta roja , patata, puerro y tomate) 2º Abadejo la roteña guisada con patatas ( salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimienta, berenjena) 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		16.2g	26g 12%	1.5g		<p>1º <b>Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla, tomate y mandarina.</b> 2º <b>Macarrones SIN GLUTEN con salsa de tomate</b> 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		15.5g	14.7g 13%	1.30g		<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimienta roja y verde). 2º Estofado de cerdo guisado con verduras 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		11.5g	22g 12%	1.7g		<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimienta verde y zanahoria). 2º Jurel al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		15.3g	26.4g 14%	1.46g	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
9.4g	17g 12%	1.5g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.2g	26g 12%	1.5g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
15.5g	14.7g 13%	1.30g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
11.5g	22g 12%	1.7g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
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, pimienta verde, pimienta roja, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		12.3g	20.2g 14%	1.92g		<p>1º <b>Crema de; patata y calabacín</b> 2º <b>Salteado de espirales SIN GLUTEN con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimienta)</b> 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		22.5g	21.5g 14%	1.5g		<p>1º Arroz salteado con champiñones 2º Musiito de pollo al horno con salsa de cebolla 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		13g	20g 17%	1.52g		<p>1º Cocido madrileño ( Garbanzos , habichuela, tomate, pimienta, cebolla, zanahoria) 2º Tortilla de patatas cocidas y guarnición de tomate, pimienta , cebolla y aceitunas. 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		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 <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		14.4g	18.4g 15%	1.8g	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
583	19g 29%	2.58g	77g 53%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
12.3g	20.2g 14%	1.92g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
22.5g	21.5g 14%	1.5g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13g	20g 17%	1.52g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.9g	17.7g 12%	1.8g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
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 <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <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		<p>1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas y cebolla con lechuga, zanahoria, pepino y mandarina. 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <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		<p>1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria, lechuga , pepino y aceitunas) 2º <b>Macarrones SIN GLUTEN en salsa de verde</b> 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <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		<p>1º <b>Ensalada de pasta SIN GLUTEN (maíz, zanahoria, huevo)</b> 2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimienta verde y zanahoria). 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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>20.5 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	590	20.5 30%	3.8	83 52%	Azc	Prot	Sal		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 <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <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																																																																																		
590	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 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 <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		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. <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		18.6g	22.1g 15%	1.8g		<p>1º <b>Crema de patata y calabacín</b> 2º <b>Caracolas SIN GLUTEN con salsa de tomate frito.</b> 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		13g	19.7g 13%	1.2g		<p>1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimienta, cebolla, zanahoria 2º Tortilla de patatas cocidas y tomate aliñado 3º Fruta de temporada <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		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 <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		9.3g	30g 15%	1.9g	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
609	19g 28%	3.26g	79g 53%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
11.2g	21.3g 14%	1.65g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
581	22g 34%	2.4g	70g 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18.6g	22.1g 15%	1.8g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	19.1g 29%	3.02g	80.5g 54%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13g	19.7g 13%	1.2g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
597	16.4g 26%	2g	85g 57%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
19g	17.6g 12%	1.5g																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
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 <b>( Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</b></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> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </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%	Azc	Prot	Sal		9.4g	17g 12%	1.5g																																																																					
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
9.4g	17g 12%	1.5g																																																																																			

# SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú CELIACOS y PROT VACA

	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 sin gluten + lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata con pescado al horno + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)
Semana 20	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan sin gluten, lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado al horno con arroz salteado, pan sin gluten y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta + filete de pollo, pan sin gluten, 1 lácteo de soja. ( Agua)
Semana 21	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena;</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan sin gluten ,1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación de cena;</b> Filete de pollo empanado + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan sin gluten y 1 lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo de soja. ( Agua)
Semana 22	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado plancha + arroz tres delicias , pan sin gluten y fruta ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras con patata y pollo, pan sin gluten y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan sin gluten y lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo de soja. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata revuelta con huevo, pan sin gluten + ensalada y 1 fruta.( Agua)
Semana 23	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan sin gluten + 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**