

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

		MARTES 01/06	MIÉRCOLES 02/06	JUEVES 03/06	VIERNES 04/06																																																																																
<b>Semana 23</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Arroz salteado con verduras</li> <li>2º Abadejo a la rotelada guisada con patatas ( salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena)</li> <li>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla, tomate con queso fresco y mandarina.</li> <li>2º Macarrones con salsa de tomate</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde).</li> <li>2º Estofado de cerdo guisado con verduras y patatas</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Ensalada de pasta ( maíz, zanahoria y atún)</li> <li>2º Jurel al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>																																																																																
		<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		<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		<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		<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																																																																																		
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 24</b>	LUNES 07/06	MARTES 08/06	MIÉRCOLES 09/06	JUEVES 10/06	VIERNES 11/06																																																																																
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Ensalada de la huerta( lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro y mandarina</li> <li>2º Patatas estofadas con verduras ( ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Tomate , queso fresco y aceitunas</li> <li>2º Salteado de espirales con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento)</li> <li>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Arroz salteado con champiñones</li> <li>2º Muslito de pollo al horno con salsa de cebolla</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Filete de pollo a la plancha</li> <li>2º Tortilla de patatas cocidas y guarnición de tomate, pimiento, cebolla y aceitunas.</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.</li> <li>2º Merluza con salsa de puerros al horno y arroz al horno.</li> <li>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</li> </ol>																																																																																
	<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		<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		<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		<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		<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 25</b>	LUNES 14/06	MARTES 15/06	MIÉRCOLES 16/06	JUEVES 17/06	VIERNES 18/06																																																																																
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Crema de verduras tricolor hervidas ( coliflor, judías verdes, zanahorias)</li> <li>2º Ragout de pavo salteado al ajillo con patatas panaderas</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Arroz salteado con verduras</li> <li>2º Tortilla de patatas y cebolla con lechuga, zanahoria, pepino y mandarina.</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan de trigo integral y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria, lechuga , pepino y aceitunas)</li> <li>2º Macarrones en salsa de verde</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo)</li> <li>2º Filete de pollo a la plancha</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Salteado de arroz con potón</li> <li>2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo.</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>																																																																																
	<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 14%</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 14%	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> <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		<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		<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		<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 14%	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 26</b>	LUNES 21/06	MARTES 22/06	MIÉRCOLES 23/06	JUEVES 24/06	VIERNES 25/06																																																																																
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Ensalada de la huerta( lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)</li> <li>2º Contramuslo de pollo en salsa de verduras con guarnición de arroz</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.</li> <li>2º Bacalao salteado con salsa verde (ajo, cebolla y perejil) con guarnición de pepino , tomate y aceitunas ( Pan de trigo integral y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Huevo duro, queso fresco y lechuga</li> <li>2º Caracolas con salsa de tomate frito.</li> <li>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Filete de pollo a la plancha</li> <li>2º Tortilla de patatas cocidas y tomate aliñado</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Arroz salteado con magro de cerdo</li> <li>2º Merluza a la plancha con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>																																																																																
	<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		<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		<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		<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		<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 27</b>	LUNES 28/06	MARTES 29/06	MIÉRCOLES 30/06																																																																																		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Crema de patata y calabacín</li> <li>2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Arroz salteado con verduras</li> <li>2º Abadejo a la rotelada guisada con patatas ( salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena)</li> <li>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla, tomate con queso fresco y mandarina.</li> <li>2º Macarrones con salsa de tomate</li> <li>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</li> </ol>																																																																																		
	<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		<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		<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																																			
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																																																																																			



# SALON CELEBRACIONES “EL CORTIJO”, S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Alérgico Legumbres

		MARTES 01/06	MIÉRCOLES 02/06	JUEVES 03/06	VIERNES 04/06
Semana 23		<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+ queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 07/06	MARTES 08/06	MIÉRCOLES 09/06	JUEVES 10/06	VIERNES 11/06
Semana 24	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de verduras + filete de pollo, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado al horno con arroz salteado + queso fresco, pan y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan, 1 lácteo. ( Agua)
	LUNES 14/06	MARTES 15/06	MIÉRCOLES 16/06	JUEVES 17/06	VIERNES 18/06
Semana 25	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. ( 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 con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 21/06	MARTES 22/06	MIÉRCOLES 23/06	JUEVES 24/06	VIERNES 25/06
Semana 26	<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 + queso fresco, 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 con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata revuelta con huevo, pan + ensalada y 1 fruta.( Agua)
	LUNES 28/06	MARTES 29/06	MIÉRCOLES 30/06		
Semana 27	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + 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)		

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 JUNIO **SERA: MANZANA, PERA, NARANJA Y KIWI**