

Semana 23	MARTES 01/06	MIERCOLES 02/06	JUEVES 03/06	VIERNES 04/06																																																																																	
	<p>1º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimienta verde, pimienta roja , patata, puerro y tomate)</p> <p>2º Abadejo a la roteña guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacin, pimienta, berenjena)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		16.2g	26g 12%	1.5g		<p>1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla y tomate con queso fresco y mandarina.</p> <p>2º Macarrones SIN GLUTEN con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		15.5g	14.7g 13%	1.30g		<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimienta roja y verde).</p> <p>2º Estofado de cerdo guisado con verduras y patatas</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		11.5g	22g 12%	1.7g		<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimienta verde y zanahoria).</p> <p>2º Jurel al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>77.9g 56%</td> </tr> <tr> <td>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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	77.9g 56%	Azc	Prot	Sal		15.3g	26.4g 14%	1.46g																		
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	77.9g 56%																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
15.3g	26.4g 14%	1.46g																																																																																			
Semana 24	LUNES 07/06	MARTES 08/06	MIERCOLES 09/06	JUEVES 10/06	VIERNES 11/06																																																																																
	<p>1º Ensalada de la huerta (lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro y mandarina</p> <p>2º Patatas estofadas con verduras (ajo, cebolla, pimienta verde, pimienta roja, tomate y zanahoria)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		12.3g	20.2g 14%	1.92g		<p>1º Tomate , queso fresco y aceitunas</p> <p>2º Salteado de espirales SIN GLUTEN con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimienta)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		22.5g	21.5g 14%	1.5g		<p>1º Arroz salteado con champiñones</p> <p>2º Muslito de pollo al horno con salsa de cebolla</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		13g	20g 17%	1.52g		<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, tomate, pimienta, cebolla, zanahoria)</p> <p>2º Tortilla de patatas cocidas y guarnición de tomate, pimienta , cebolla y aceitunas.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		17.9g	17.7g 12%	1.8g		<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.</p> <p>2º Merluza con salsa de puerros al horno y arroz al horno</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	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																																																																																			
Semana 25	LUNES 14/06	MARTES 15/06	MIERCOLES 16/06	JUEVES 17/06	VIERNES 18/06																																																																																
	<p>1º Crema de verduras tricolor hervidas (coliflor, judias verdes, zanahorias)</p> <p>2º Ragout de pavo salteado al ajillo con patatas panaderas</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		10.4g	21.9g 13%	1.7g		<p>1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)</p> <p>2º Tortilla de patatas y cebolla con lechuga, zanahoria, pepino y mandarina.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		18	19.5 12%	3.0		<p>1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria, lechuga , pepino y aceitunas)</p> <p>2º Macarrones SIN GLUTEN en salsa de verde</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		14.4	15 12%	1.7		<p>1º Ensalada de pasta SIN GLUTEN (maíz, zanahoria, huevo)</p> <p>2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimienta verde y zanahoria).</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		12.6	26 15%	2		<p>1º Salteado de arroz con potón</p> <p>2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	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																																																																																			
Semana 26	LUNES 21/06	MARTES 22/06	MIERCOLES 23/06	JUEVES 24/06	VIERNES 25/06																																																																																
	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla ,repollo , pepino y zanahorias)</p> <p>2º Contramuslo de pollo en salsa de verduras con guarnición de arroz</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		11.2g	21.3g 14%	1.65g		<p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.</p> <p>2º Bacalao salteado con salsa verde (ajo, cebolla y perejil) con guarnición de pepino , tomate y aceitunas. (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		18.6g	22.1g 15%	1.8g		<p>1º Huevo duro, queso fresco y lechuga</p> <p>2º Caracolas SIN GLUTEN con salsa de tomate frito.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		13g	19.7g 13%	1.2g		<p>1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p>2º Tortilla de patatas cocidas y tomate aliñado</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		19g	17.6g 12%	1.5g		<p>1º Arroz salteado con magro de cerdo</p> <p>2º Merluza a la plancha con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	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																																																																																			
Semana 27	LUNES 28/06	MARTES 29/06	MIERCOLES 30/06																																																																																		
	<p>1º Crema de patata y calabacín</p> <p>2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria , maíz y aceitunas.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	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)</p> <p>2º Abadejo a la roteña guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimienta, berenjena)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		16.2g	26g 12%	1.5g		<p>1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla y tomate con queso fresco y mandarina.</p> <p>2º Macarrones SIN GLUTEN con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN 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>Azc</td> <td>Prot</td> <td colspan="2">Sal</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%	Azc	Prot	Sal		15.5g	14.7g 13%	1.30g																																			
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																																																																																			



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



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

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