

Semana 23	MARTES 01/06	MIÉRCOLES 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 rotéña guisada con patatas ( salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimienta, berenjena)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>16.2g</td><td>26g 12%</td><td>1.5g</td><td></td></tr> </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 y mandarina</p> <p>2º Macarrones con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>15.5g</td><td>14.7g 13%</td><td>1.30g</td><td></td></tr> </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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>11.5g</td><td>22g 12%</td><td>1.7g</td><td></td></tr> </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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>15.3g</td><td>26.4g 14%</td><td>1.46g</td><td></td></tr> </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																																																																																		
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																																																																																			
Semana 24	LUNES 07/06	MARTES 08/06	MIÉRCOLES 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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>12.3g</td><td>20.2g 14%</td><td>1.92g</td><td></td></tr> </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 Crema de: patata y calabacín</p> <p>2º Salteado de espirales con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimienta)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>22.5g</td><td>21.5g 14%</td><td>1.5g</td><td></td></tr> </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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>13g</td><td>20g 17%</td><td>1.52g</td><td></td></tr> </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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>17.9g</td><td>17.7g 12%</td><td>1.8g</td><td></td></tr> </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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.4g</td><td>18.4g 15%</td><td>1.8g</td><td></td></tr> </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	MIÉRCOLES 16/06	JUEVES 17/06	VIERNES 18/06																																																																																
	<p>1º Crema de verduras tricolor hervidas ( coliflor, judías verdes, zanahorias)</p> <p>2º Ragout de pavo salteado al ajillo con patatas panaderas</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.4g</td><td>21.9g 13%</td><td>1.7g</td><td></td></tr> </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 y pepino y mandarina</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>19.5 12%</td><td>3.0</td><td></td></tr> </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 en salsa de verde</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.4</td><td>15 12%</td><td>1.7</td><td></td></tr> </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 (maíz, zanahoria, huevo)</p> <p>2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimienta verde y zanahoria).</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>609</td><td>20.5 30%</td><td>3.8</td><td>83 52%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>12.6</td><td>26 15%</td><td>2</td><td></td></tr> </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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>17.8</td><td>25 12%</td><td>1.67</td><td></td></tr> </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	MIÉRCOLES 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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>11.2g</td><td>21.3g 14%</td><td>1.65g</td><td></td></tr> </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.</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>18.6g</td><td>22.1g 15%</td><td>1.8g</td><td></td></tr> </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 Crema de patata y calabacín</p> <p>2º Caracolas con salsa de tomate frito.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>13g</td><td>19.7g 13%</td><td>1.2g</td><td></td></tr> </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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>19g</td><td>17.6g 12%</td><td>1.5g</td><td></td></tr> </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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>9.3g</td><td>30g 15%</td><td>1.9g</td><td></td></tr> </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	MIÉRCOLES 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 y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>9.4g</td><td>17g 12%</td><td>1.5g</td><td></td></tr> </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 rotéña guisada con patatas ( salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimienta, berenjena)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>16.2g</td><td>26g 12%</td><td>1.5g</td><td></td></tr> </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 y mandarina</p> <p>2º Macarrones con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>15.5g</td><td>14.7g 13%</td><td>1.30g</td><td></td></tr> </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 Alerg. Prot Vaca y Lactosa

		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, 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 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)
	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 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)
	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 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)
	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 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)		

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**