

	MARTES 01/06	MIERCOLES 02/06	JUEVES 03/06	VIERNES 04/06																																																															
Semana 23	<p>1º Guisantes con bacalao (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)</p> <p>2º Abadejo la roteña guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla y tomate con queso fresco y mandarina.</p> <p>2º Macarrones con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde).</p> <p>2º Tortilla de patatas con guarnición lechuga</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento 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"> <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		<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		<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		<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	<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, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Tomate , queso fresco y aceitunas</p> <p>2º Salteado de espirales con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Arroz salteado con champiñones</p> <p>2º Crema de patata y calabacín</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)</p> <p>2º Tortilla de patatas cocidas y guarnición de tomate, pimiento , cebolla y aceitunas</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<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"> <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		<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		<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		<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
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																																																																	
Semana 25	<p>1º Crema de verduras tricolor hervidas (coliflor, judías verdes, zanahorias)</p> <p>2º Hamburguesa de Jibia al horno con lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<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>	<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>	<p>1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo)</p> <p>2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria).</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<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"> <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		<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		<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>14.4g</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		14.4g	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>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
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																																																																	
14.4g	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																																																																	
Semana 26	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla ,repollo , pepino y zanahorias)</p> <p>2º Albóndigas de salmón al horno (tomate, pimiento ,zanahoria y puerro) con guarnición de arroz</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<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>	<p>1º Huevo duro, queso fresco y lechuga</p> <p>2º Caracolas con salsa de tomate frito.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria</p> <p>2º Tortilla de patatas cocidas y tomate aliñado</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Arroz salteado con verduras</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"> <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		<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		<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		<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
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																																																																	
Semana 27	<p>1º Crema de patata y calabacín</p> <p>2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz y aceitunas.</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Guisantes con bacalao (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)</p> <p>2º Abadejo la roteña guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena)</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla y tomate con queso fresco y mandarina.</p> <p>2º Macarrones con salsa de tomate</p> <p>3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>																																																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605g</td> <td>28g 35%</td> <td>7.05g</td> <td>67g 50%</td> </tr> <tr> <td>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		<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		<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 Musulmán

		MARTES 01/06	MIÉRCOLES 02/06	JUEVES 03/06	VIERNES 04/06
Semana 23		Recomendación de cena: Tortilla francesa + puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Berenjenas fritas + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 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	Recomendación de cena: Ensalada de arroz y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado + pan y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + tortilla francesa, pan, 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 y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Arroz cocido con salsa de zanahorias + pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena: Ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 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	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Sopa de verduras con patata y zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan + 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 + puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 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