

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú BASAL

														VIERNES 01/03																																																																																																														
Semana 9																		<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2º Abadejo guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maiz y tomate. 3º Fruta de temporada: Kiwi (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603</td> <td>17.2</td> <td>1.86</td> <td>85.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25.6%</td> <td></td> <td>56.6%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>26.5</td> <td colspan="2">1.86</td> </tr> <tr> <td></td> <td>17.5%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.2	1.86	85.4		25.6%		56.6%	Azc	Prot	Sal		16.9	26.5	1.86			17.5%																																																																																	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																								
603	17.2	1.86	85.4																																																																																																																									
	25.6%		56.6%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
16.9	26.5	1.86																																																																																																																										
	17.5%																																																																																																																											
Semana 10	LUNES 04/03					MARTES 05/03					MIERCOLES 06/03					JUEVES 07/03					VIERNES 08/03																																																																																																							
	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maiz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro 2º Patatas estofadas con dado de marrajo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>579</td> <td>17.26</td> <td>2.58</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td></td> <td>30%</td> <td></td> <td>54%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>12.3</td> <td>20.2</td> <td colspan="2">1.92</td> </tr> <tr> <td></td> <td>14%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	579	17.26	2.58	77		30%		54%	Azc	Prot	Sal		12.3	20.2	1.92			14%			<p>1º Espirales con carne picada de pollo 2º Atún en conserva y queso fresco 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>594</td> <td>19.9</td> <td>4.05</td> <td>82.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td>30%</td> <td></td> <td>55.6%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>22.5</td> <td>21.5</td> <td colspan="2">1.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>14.5%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9	4.05	82.7		30%		55.6%	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5	1.5			14.5%			<p>1º Arroz a la cubana 2º Muslitos de pollo al horno con champiñones salteados 3º Fruta de temporada ; Pera (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>604</td> <td>19.45</td> <td>2.37</td> <td>85.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>29%</td> <td></td> <td>56.6%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.6</td> <td>20.8</td> <td colspan="2">1.52</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13.7%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	604	19.45	2.37	85.6		29%		56.6%	Azc	Prot	Sal		14.6	20.8	1.52			13.7%			<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, calabaza, tomate, pimiento , cebolla, zanahoria) 2º Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate. 3º Fruta de temporada : Naranja (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603</td> <td>18.8</td> <td>2.44</td> <td>85.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>28%</td> <td></td> <td>56.6%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>18.8</td> <td colspan="2">2.9</td> </tr> <tr> <td></td> <td>12.4%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	18.8	2.44	85.6		28%		56.6%	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8	2.9			12.4%			<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2º Merluza con salsa de puerros al horno y tomate aliñado 3º Fruta de temporada : Kiwi (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>593</td> <td>19.5</td> <td>2.53</td> <td>69.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>29.5%</td> <td></td> <td>47.2%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>23.4</td> <td colspan="2">2.10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15.7%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	19.5	2.53	69.5		29.5%		47.2%	Azc	Prot	Sal		14.4	23.4	2.10			15.7%	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
579	17.26	2.58	77																																																																																																																									
	30%		54%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
12.3	20.2	1.92																																																																																																																										
	14%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
594	19.9	4.05	82.7																																																																																																																									
	30%		55.6%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
22.5	21.5	1.5																																																																																																																										
	14.5%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
604	19.45	2.37	85.6																																																																																																																									
	29%		56.6%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
14.6	20.8	1.52																																																																																																																										
	13.7%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
603	18.8	2.44	85.6																																																																																																																									
	28%		56.6%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
17.9	18.8	2.9																																																																																																																										
	12.4%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
593	19.5	2.53	69.5																																																																																																																									
	29.5%		47.2%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
14.4	23.4	2.10																																																																																																																										
	15.7%																																																																																																																											
Semana 11	LUNES 11/03					MARTES 12/03					MIERCOLES 13/03					JUEVES 14/03					VIERNES 15/03																																																																																																							
	<p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata) 2º Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>550</td> <td>21.6</td> <td>3.9</td> <td>66.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td>35.3%</td> <td></td> <td>48.5%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.6</td> <td>18.3</td> <td colspan="2">3.3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13.3%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	550	21.6	3.9	66.7		35.3%		48.5%	Azc	Prot	Sal		10.6	18.3	3.3			13.3%			<p>1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas y calabacin 3º Fruta de temporada; Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>599</td> <td>17.5</td> <td>2.31</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td></td> <td>27%</td> <td></td> <td>60%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18</td> <td>17</td> <td colspan="2">3.0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>12%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	599	17.5	2.31	90		27%		60%	Azc	Prot	Sal		18	17	3.0			12%			<p>1º Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maiz, zanahorias) 2º Macarrones en salsa de tomate 3º Fruta de temporada; Zumo de naranja (elaboración propia) (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <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</td> <td>2.6</td> <td>82.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td>30%</td> <td></td> <td>56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>15</td> <td colspan="2">1.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td>11%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	20.4	2.6	82.7		30%		56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15	1.7			11%			<p>1º Sopa de fideos con huevo 2º Limanda guisada con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con ensalada de lechuga, maiz y tomate. 3º Fruta de temporada: Pera (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>585</td> <td>22.1</td> <td>2.54</td> <td>73.02</td> </tr> <tr> <td></td> <td>30%</td> <td></td> <td>50.3%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13.09</td> <td>24.4</td> <td colspan="2">2.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	22.1	2.54	73.02		30%		50.3%	Azc	Prot	Sal		13.09	24.4	2.4			16%			<p>1º Lentejas estofadas con verduras 2º Salteado de arroz con potón 3º Fruta de temporada : Kiwi (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>609</td> <td>12.5</td> <td>1.45</td> <td>108</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16%</td> <td></td> <td>70.8%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>15.9</td> <td>20.4</td> <td colspan="2">1.67</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13.6%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	12.5	1.45	108		16%		70.8%	Azc	Prot	Sal		15.9	20.4	1.67			13.6%	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
550	21.6	3.9	66.7																																																																																																																									
	35.3%		48.5%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
10.6	18.3	3.3																																																																																																																										
	13.3%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
599	17.5	2.31	90																																																																																																																									
	27%		60%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
18	17	3.0																																																																																																																										
	12%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
590	20.4	2.6	82.7																																																																																																																									
	30%		56%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
14.4	15	1.7																																																																																																																										
	11%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
585	22.1	2.54	73.02																																																																																																																									
	30%		50.3%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
13.09	24.4	2.4																																																																																																																										
	16%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
609	12.5	1.45	108																																																																																																																									
	16%		70.8%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
15.9	20.4	1.67																																																																																																																										
	13.6%																																																																																																																											
Semana 12	LUNES 18/03					MARTES 19/03					MIERCOLES 20/03					JUEVES 21/03					VIERNES 22/03																																																																																																							
	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maiz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco 2º Albóndigas de pollo y cerdo al horno. 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>550</td> <td>26.3</td> <td>5.48</td> <td>61.31</td> </tr> <tr> <td></td> <td>40%</td> <td></td> <td>44.6%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.8</td> <td>23.3</td> <td colspan="2">2.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16.9%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	550	26.3	5.48	61.31		40%		44.6%	Azc	Prot	Sal		10.8	23.3	2.5			16.9%			<p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maiz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada : Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>560</td> <td>23.5</td> <td>2.4</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td></td> <td>37%</td> <td></td> <td>51.8%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>22.13</td> <td colspan="2">2.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16.3%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	23.5	2.4	70		37%		51.8%	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13	2.4			16.3%			<p>1º Caracolas con salsa de tomate frito. 2º Huevo duro, queso fresco y zanahoria rallada 3º Fruta de temporada; Pera (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>595</td> <td>19.1</td> <td>3.02</td> <td>80.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>29%</td> <td></td> <td>54%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13</td> <td>19.7</td> <td colspan="2">1.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13.2%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1	3.02	80.5		29%		54%	Azc	Prot	Sal		13	19.7	1.2			13.2%			<p>1º Cocido de Garbanzos con habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria 2º Tortilla de patatas con cebolla y tomate aliñado 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>595</td> <td>18.8</td> <td>2.64</td> <td>83.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>28.5%</td> <td></td> <td>56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>18.6</td> <td colspan="2">2.96</td> </tr> <tr> <td></td> <td>12.5%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	18.8	2.64	83.6		28.5%		56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6	2.96			12.5%			<p>1º Salteado de arroz con verduras 2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate. 3º Postre Lácteo; Yogurt (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>613</td> <td>22.5</td> <td>6.3</td> <td>74.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>33%</td> <td></td> <td>48.5%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>9.7</td> <td>28.2</td> <td colspan="2">1.9</td> </tr> <tr> <td></td> <td>18%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	613	22.5	6.3	74.2		33%		48.5%	Azc	Prot	Sal		9.7	28.2	1.9			18%	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
550	26.3	5.48	61.31																																																																																																																									
	40%		44.6%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
10.8	23.3	2.5																																																																																																																										
	16.9%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
560	23.5	2.4	70																																																																																																																									
	37%		51.8%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
18.6	22.13	2.4																																																																																																																										
	16.3%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
595	19.1	3.02	80.5																																																																																																																									
	29%		54%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
13	19.7	1.2																																																																																																																										
	13.2%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
595	18.8	2.64	83.6																																																																																																																									
	28.5%		56%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
16.9	18.6	2.96																																																																																																																										
	12.5%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
613	22.5	6.3	74.2																																																																																																																									
	33%		48.5%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
9.7	28.2	1.9																																																																																																																										
	18%																																																																																																																											
Semana 13	LUNES 25/03					MARTES 26/03					MIERCOLES 27/03					JUEVES 28/03					VIERNES 29/03																																																																																																							
	<p>1º Crema de patata y calabacin con queso en crema 2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>560</td> <td>24.4</td> <td>4.05</td> <td>60.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>35%</td> <td></td> <td>43.2%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.8</td> <td>14</td> <td colspan="2">1.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>11%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	24.4	4.05	60.6		35%		43.2%	Azc	Prot	Sal		10.8	14	1.4			11%			<p>1º Macarrones con salsa de tomate. 2º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate) 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>597</td> <td>14.04</td> <td>0.67</td> <td>91.3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>21%</td> <td></td> <td>60%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>26.4</td> <td>16.5</td> <td colspan="2">1.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>11.5%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	597	14.04	0.67	91.3		21%		60%	Azc	Prot	Sal		26.4	16.5	1.00			11.5%			<p>1º Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria y tomate con queso fresco 2º HAMBURGUESA de pollo y cerdo al horno con guarnición de arroz blanco 3º Fruta de temporada: Pera (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>585</td> <td>21.3</td> <td>5.17</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td></td> <td>32.7%</td> <td></td> <td>50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>11.8</td> <td>20.3</td> <td colspan="2">3.40</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13.8%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	21.3	5.17	72		32.7%		50%	Azc	Prot	Sal		11.8	20.3	3.40			13.8%			<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maiz, pimiento rojo y verde y guisantes). 2º Fogonero hornado a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacin, pimiento, berenjena, patata) 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>540</td> <td>13.8</td> <td>0.7</td> <td>77.87</td> </tr> <tr> <td></td> <td>24%</td> <td></td> <td>57.7%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.2</td> <td>25.3</td> <td colspan="2">2.40</td> </tr> <tr> <td></td> <td>18.7%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	540	13.8	0.7	77.87		24%		57.7%	Azc	Prot	Sal		10.2	25.3	2.40			18.7%			<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2º Abadejo guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maiz y tomate. 3º Fruta de temporada: Kiwi (Pan blanco y agua)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603</td> <td>17.2</td> <td>1.86</td> <td>85.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25.6%</td> <td></td> <td>56.6%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>26.5</td> <td colspan="2">1.86</td> </tr> <tr> <td></td> <td>17.5%</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.2	1.86	85.4		25.6%		56.6%	Azc	Prot	Sal		16.9	26.5	1.86			17.5%	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
560	24.4	4.05	60.6																																																																																																																									
	35%		43.2%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
10.8	14	1.4																																																																																																																										
	11%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
597	14.04	0.67	91.3																																																																																																																									
	21%		60%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
26.4	16.5	1.00																																																																																																																										
	11.5%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
585	21.3	5.17	72																																																																																																																									
	32.7%		50%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
11.8	20.3	3.40																																																																																																																										
	13.8%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
540	13.8	0.7	77.87																																																																																																																									
	24%		57.7%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
10.2	25.3	2.40																																																																																																																										
	18.7%																																																																																																																											
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																									
603	17.2	1.86	85.4																																																																																																																									
	25.6%		56.6%																																																																																																																									
Azc	Prot	Sal																																																																																																																										
16.9	26.5	1.86																																																																																																																										
	17.5%																																																																																																																											



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú BASAL



					VIERNES 01/03
Semana 9					Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 04/03	MARTES 05/03	MIÉRCOLES 06/03	JUEVES 07/03	VIERNES 08/03
Semana 10	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado + queso fresco, pan y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 11/03	MARTES 12/03	MIÉRCOLES 13/03	JUEVES 14/03	VIERNES 15/03
Semana 11	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan, 1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín salteado, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 18/03	MARTES 19/03	MIÉRCOLES 20/03	JUEVES 21/03	VIERNES 22/03
Semana 12	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y ternera + 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: Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan + ensalada y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 25/03	MARTES 26/03	MIÉRCOLES 27/03	JUEVES 28/03	VIERNES 29/03
Semana 13	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 y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, 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)