

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

					VIERNES 01/12																																																																																														
Semana 48									1º Salteado de arroz con pollo 2º Atún (pescado semigraso) a la plancha con calabacín salteado 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan blanco y agua)																																																																																										
									<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>710.4</td> <td>26.5</td> <td>6.53</td> <td>82.1</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>9.34</td> <td>27.4</td> <td colspan="2">2.26</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	710.4	26.5	6.53	82.1	Azc	Prot	Sal		9.34	27.4	2.26																																																																								
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
710.4	26.5	6.53	82.1																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
9.34	27.4	2.26																																																																																																	
LUNES 04/12					MARTES 05/12					MIÉRCOLES 06/12					JUEVES 07/12					VIERNES 08/12																																																																															
Semana 49	1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata) 2º Patatas viudas estofadas con setas (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (Pan blanco y agua)				1º Macarrones con salsa de tomate. 2º Gallineta guisada con salsa verde (ajo, cebolla, harina y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)				DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENÚ) 1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco 2º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate) 3º Fruta de temporada: Pera (Pan blanco y agua)				1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes) con huevo duro. 2º Fogonero horneado a la rofeña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 3º Fruta de temporada: Kiwi (Pan blanco y agua)				DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENÚ) 1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2º HAMBURGUESA de pollo y cerdo al horno con guarnición de arroz blanco 3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (Pan blanco y agua)																																																																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>575.4</td> <td>11.5</td> <td>1.26</td> <td>105.7</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.5</td> <td>17.4</td> <td colspan="2">1.40</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	575.4	11.5	1.26	105.7	Azc	Prot	Sal		18.5	17.4	1.40		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>712</td> <td>22.6</td> <td>3.73</td> <td>101</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>19.4</td> <td>26.1</td> <td colspan="2">1.18</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	712	22.6	3.73	101	Azc	Prot	Sal		19.4	26.1	1.18		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>552</td> <td>15.7</td> <td>3.15</td> <td>67</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.7</td> <td>17.5</td> <td colspan="2">1.77</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	552	15.7	3.15	67	Azc	Prot	Sal		18.7	17.5	1.77		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>619</td> <td>20.3</td> <td>3.7</td> <td>77.6</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>12.5</td> <td>31</td> <td colspan="2">2.40</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	619	20.3	3.7	77.6	Azc	Prot	Sal		12.5	31	2.40		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>669</td> <td>18.2</td> <td>3.30</td> <td>99.8</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>15.75</td> <td>23.1</td> <td colspan="2">2.73</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	669	18.2	3.30	99.8	Azc	Prot	Sal		15.75	23.1	2.73
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
575.4	11.5	1.26	105.7																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
18.5	17.4	1.40																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
712	22.6	3.73	101																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
19.4	26.1	1.18																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
552	15.7	3.15	67																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
18.7	17.5	1.77																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
619	20.3	3.7	77.6																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
12.5	31	2.40																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
669	18.2	3.30	99.8																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
15.75	23.1	2.73																																																																																																	
LUNES 11/12					MARTES 12/12					MIÉRCOLES 13/12					JUEVES 14/12					VIERNES 15/12																																																																															
Semana 50	1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2º Patatas viudas estofadas (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (Pan blanco y agua)				1º Espirales con Pisto de verduras (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, berenjena, patata, calabacín) 2º Muslitos de pollo al horno con champiñones salteados 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)				1º Arroz a la cubana 2º Burro con salsa al horno y tomate aliñado 3º Fruta de temporada ; Pera (Pan blanco y agua)				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 : kiwi (Pan blanco y agua)				1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2º Salmón Keta (Oncorhynchus Keta) a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate. 3º Fruta de temporada : Naranja ecológica (Pan blanco y agua)																																																																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>520</td> <td>11.6</td> <td>1.70</td> <td>89.7</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.5</td> <td>10.90</td> <td colspan="2">1.92</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	520	11.6	1.70	89.7	Azc	Prot	Sal		17.5	10.90	1.92		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>686</td> <td>21.2</td> <td>3</td> <td>94.0</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>19.2</td> <td>28.2</td> <td colspan="2">1.53</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	686	21.2	3	94.0	Azc	Prot	Sal		19.2	28.2	1.53		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>614</td> <td>19.7</td> <td>3.27</td> <td>83.6</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>22.5</td> <td colspan="2">1.52</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	614	19.7	3.27	83.6	Azc	Prot	Sal		18.6	22.5	1.52		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>641</td> <td>21.8</td> <td>3.34</td> <td>86.5</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>19.4</td> <td colspan="2">3.26</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	641	21.8	3.34	86.5	Azc	Prot	Sal		18.6	19.4	3.26		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>634.5</td> <td>22.6</td> <td>3.1</td> <td>77.2</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.7</td> <td>23.8</td> <td colspan="2">2.30</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	634.5	22.6	3.1	77.2	Azc	Prot	Sal		14.7	23.8	2.30
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
520	11.6	1.70	89.7																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
17.5	10.90	1.92																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
686	21.2	3	94.0																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
19.2	28.2	1.53																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
614	19.7	3.27	83.6																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
18.6	22.5	1.52																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
641	21.8	3.34	86.5																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
18.6	19.4	3.26																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
634.5	22.6	3.1	77.2																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
14.7	23.8	2.30																																																																																																	
LUNES 18/12					MARTES 19/12					MIÉRCOLES 20/12					JUEVES 21/12					VIERNES 22/12																																																																															
Semana 51	1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata) 2º Salteado de arroz con potón 3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (Pan blanco y agua)				1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas y calabacín 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)				1º Ensalada de la huerta con Huevo duro (lechuga, tomate, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias) 2º Macarrones en salsa de tomate frito 3º Fruta de temporada: Zumo de naranja ecológica (Pan blanco y agua)				1º Sopa de fideos y garbanzos. 2º Bacaladilla guisada con salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada: kiwi (Pan blanco y agua)				1º Crema de patata y calabacín y queso en crema 2º Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate. 3º Postre lácteo: yogurt (Pan blanco y agua)																																																																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>619</td> <td>12.9</td> <td>1.56</td> <td>107.5</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>15.06</td> <td>21.3</td> <td colspan="2">1.65</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	619	12.9	1.56	107.5	Azc	Prot	Sal		15.06	21.3	1.65		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>585</td> <td>16.5</td> <td>2.48</td> <td>88.6</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.90</td> <td>16.93</td> <td colspan="2">2.60</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	16.5	2.48	88.6	Azc	Prot	Sal		10.90	16.93	2.60		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>648</td> <td>19.3</td> <td>4.6</td> <td>93.8</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>20.0</td> <td>21.6</td> <td colspan="2">1.5</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	648	19.3	4.6	93.8	Azc	Prot	Sal		20.0	21.6	1.5		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>684</td> <td>19.05</td> <td>3.24</td> <td>99.6</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.35</td> <td>29.7</td> <td colspan="2">2.64</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	684	19.05	3.24	99.6	Azc	Prot	Sal		16.35	29.7	2.64		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>568</td> <td>20.4</td> <td>7.20</td> <td>74.5</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.6</td> <td>19</td> <td colspan="2">3.40</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	568	20.4	7.20	74.5	Azc	Prot	Sal		16.6	19	3.40
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
619	12.9	1.56	107.5																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
15.06	21.3	1.65																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
585	16.5	2.48	88.6																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
10.90	16.93	2.60																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
648	19.3	4.6	93.8																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
20.0	21.6	1.5																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
684	19.05	3.24	99.6																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
16.35	29.7	2.64																																																																																																	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																
568	20.4	7.20	74.5																																																																																																
Azc	Prot	Sal																																																																																																	
16.6	19	3.40																																																																																																	



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

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 frito, calabacín, pimientos rojos, zanahorias, peras, manzanas, naranjas, pastas, garbanzos, apio, puerro, patatas. 5. La fruta indicada en el menú podrá variar en función de la temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, etc.**

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

					VIERNES 01/12
Semana 48					Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan + ensalada y 1 fruta.(Agua)
	LUNES 04/12	MARTES 05/12	MIÉRCOLES 06/12	JUEVES 07/12	VIERNES 08/12
Semana 49	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)
	LUNES 11/12	MARTES 12/12	MIÉRCOLES 13/12	JUEVES 14/12	VIERNES 15/12
Semana 50	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 18/12	MARTES 19/12	MIÉRCOLES 20/12	JUEVES 21/12	VIERNES 22/12
Semana 51	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 saleado, pan y 1 fruta.(Agua)



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

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 frito, calabacín, pimientos rojos, zanahorias, peras, manzanas, naranjas, pastas, garbanzos, apio, puerro, patatas. 5. La fruta indicada en el menú podrá variar en función de la temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, etc.**

PROGRAMA PARA EVALUACIÓN NUTRICIONAL: DIET SOURCE - Dña. María González Moreno (Técnico Superior en Dietética)