

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

	LUNES 08/01	MARTES 09/01	MIERCOLES 10/01	JUEVES 11/01	VIERNES 12/01																																																																															
Semana 2	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco</p> <p>2º Crema de guisantes (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro, zanahoria y tomate)</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.</p> <p>2º Albóndigas de pollo y cerdo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate</p> <p>3º Fruta de temporada : Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Espirarles con salsa de tomate frito.</p> <p>2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada; Pera (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido de Garbanzos con habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria</p> <p>2º Tortilla de patatas con cebolla y tomate aliñado</p> <p>3º Fruta de temporada: Kiwi (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Salteado de arroz con pollo</p> <p>2º Atún (pescado semigraso) a la plancha con calabacín salteado</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (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>513</td> <td>15.9</td> <td>3.55</td> <td>62.5</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>15.8</td> <td>13.2</td> <td>1.43</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	513	15.9	3.55	62.5	Azc	Prot	Sal		15.8	13.2	1.43		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>695.6</td> <td>30.6</td> <td>8.63</td> <td>86</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>22.3</td> <td>36</td> <td>2.85</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	695.6	30.6	8.63	86	Azc	Prot	Sal		22.3	36	2.85		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>622</td> <td>20</td> <td>3.80</td> <td>89</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>17.8</td> <td>21.4</td> <td>2.16</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	622	20	3.80	89	Azc	Prot	Sal		17.8	21.4	2.16		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650.6</td> <td>22.02</td> <td>2.84</td> <td>89.5</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>20.6</td> <td>18.6</td> <td>3.20</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	650.6	22.02	2.84	89.5	Azc	Prot	Sal		20.6	18.6	3.20		<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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>9.34</td> <td>27.4</td> <td>2.26</td> <td></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																																																																																	
513	15.9	3.55	62.5																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
15.8	13.2	1.43																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
695.6	30.6	8.63	86																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
22.3	36	2.85																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
622	20	3.80	89																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.8	21.4	2.16																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
650.6	22.02	2.84	89.5																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
20.6	18.6	3.20																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
710.4	26.5	6.53	82.1																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
9.34	27.4	2.26																																																																																		
Semana 3	<p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata)</p> <p>2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Macarrones con salsa de tomate.</p> <p>2º Gallineta guisada con salsa verde (ajo, cebolla, harina y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco</p> <p>2º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)</p> <p>3º Fruta de temporada: Pera (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes) con huevo duro.</p> <p>2º Fogonero homeado a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena)</p> <p>3º Fruta de temporada: Kiwi (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria).</p> <p>2º HAMBURGUESA de pollo y cerdo al horno con quarnición de arroz blanco</p> <p>3º Postre lácteo: Yogurt (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>575.4</td> <td>11.5</td> <td>1.26</td> <td>105.7</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>18.5</td> <td>17.4</td> <td>1.40</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>19.4</td> <td>26.1</td> <td>1.18</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>18.7</td> <td>17.5</td> <td>1.77</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>12.5</td> <td>31</td> <td>2.40</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>15.75</td> <td>23.1</td> <td>2.73</td> <td></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																																																																																		
Semana 4	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)</p> <p>2º Patatas guisadas con magro de cerdo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Espirales con Pisto de verduras (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, berenjena, patata, calabacín)</p> <p>2º Muslitos de pollo al horno con champiñones salteados</p> <p>3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Arroz a la cubana</p> <p>2º Merluza con salsa al horno y tomate aliñado</p> <p>3º Fruta de temporada ; Pera (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)</p> <p>2º Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada : Kiwi (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.</p> <p>2º Salmón Keta (Oncorhynchus Keta) a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada : Naranja ecológica (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>520</td> <td>11.6</td> <td>1.70</td> <td>89.7</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>17.5</td> <td>10.90</td> <td>1.92</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>19.2</td> <td>28.2</td> <td>1.53</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>22.5</td> <td>1.52</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>19.4</td> <td>3.26</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>14.7</td> <td>23.8</td> <td>2.30</td> <td></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																																																																																		
Semana 5	<p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata)</p> <p>2º Salteado de arroz con potón</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ecológica (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 calabacín</p> <p>3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada de la huerta con Huevo duro (lechuga, tomate, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias)</p> <p>2º Macarrones en salsa de tomate frito</p> <p>3º Fruta de temporada: Zumo de naranja ecológica (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>619</td> <td>12.9</td> <td>1.56</td> <td>107.5</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>15.06</td> <td>21.3</td> <td>1.65</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>10.90</td> <td>16.93</td> <td>2.60</td> <td></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>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>20.0</td> <td>21.6</td> <td>1.5</td> <td></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																																		
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																																																																																		



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

	LUNES 08/01	MARTES 09/01	MIÉRCOLES 10/01	JUEVES 11/01	VIERNES 12/01
Semana 2	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan y 1 fruta. (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 15/01	MARTES 16/01	MIÉRCOLES 17/01	JUEVES 18/01	VIERNES 19/01
Semana 3	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 22/01	MARTES 23/01	MIÉRCOLES 24/01	JUEVES 25/01	VIERNES 26/01
Semana 4	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 29/01	MARTES 30/01	MIÉRCOLES 31/01		
Semana 5	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)		



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)