

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

														VIERNES 01/06																																																																																							
Semana 22														1º Crema de; patata y calabacín y queso en crema 2º Salteado de arroz con potón 3º Fruta de temporada : Kiwi ( 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>704</td> <td>17.9</td> <td>4.99</td> <td>115</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.3</td> <td>17.5</td> <td colspan="2">1.70</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	704	17.9	4.99	115	Azc	Prot	Sal		17.3	17.5	1.70																																																																					
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
704	17.9	4.99	115																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
17.3	17.5	1.70																																																																																																			
Semana 23		LUNES 04/06				MARTES 05/06				MIÉRCOLES 06/06				JUEVES 07/06				VIERNES 08/06																																																																																			
		1º Ensalada de la huerta( lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco 2º Albóndigas de pollo y cerdo al horno con calabacín salteado. 3º Fruta de temporada: Naranja ( Pan blanco y agua)				1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada : Manzana ( Pan de trigo integral y agua)				1º Espaguetis con salsa de tomate frito. 2º Crema de guisantes (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, patata, puerro, zanahoria y tomate). 3º Fruta de temporada: Pera (Pan blanco y agua)				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)				1º Salteado de arroz con pollo 2º Atún (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo 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>693.5</td> <td>33.7</td> <td>9.45</td> <td>65.7</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.03</td> <td>34.8</td> <td colspan="2">3.11</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	693.5	33.7	9.45	65.7	Azc	Prot	Sal		16.03	34.8	3.11		<table border="1"> <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>2.80</td> <td>70</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">2.49</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	23.5	2.80	70	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13	2.49		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>644</td> <td>14.4</td> <td>2.7</td> <td>100</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>19.8</td> <td>14.4</td> <td colspan="2">1.18</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	644	14.4	2.7	100	Azc	Prot	Sal		19.8	14.4	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>634</td> <td>21.8</td> <td>2.84</td> <td>84.4</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.6</td> <td>19.8</td> <td colspan="2">3.20</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	634	21.8	2.84	84.4	Azc	Prot	Sal		17.6	19.8	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>700</td> <td>26.7</td> <td>7.03</td> <td>84</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.2</td> <td>27.4</td> <td colspan="2">2.00</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	700	26.7	7.03	84	Azc	Prot	Sal		10.2	27.4	2.00	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
693.5	33.7	9.45	65.7																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
16.03	34.8	3.11																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
560	23.5	2.80	70																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
18.6	22.13	2.49																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
644	14.4	2.7	100																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
19.8	14.4	1.18																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
634	21.8	2.84	84.4																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
17.6	19.8	3.20																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
700	26.7	7.03	84																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
10.2	27.4	2.00																																																																																																			
Semana 24		LUNES 11/06				MARTES 12/06				MIÉRCOLES 13/06				JUEVES 14/06				VIERNES 15/06																																																																																			
		1º Crema de verduras tricolor ( guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata) 2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada: Naranja ( Pan blanco y agua)				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)				1º Ensalada de lechuga, maíz, 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)				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) 3º Fruta de temporada: Naranja ( Pan blanco y agua)				1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2º Gallineta guisada con salsa verde (ajo, cebolla, harina y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada: Kiwi ( 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>500</td> <td>16.2</td> <td>3.88</td> <td>64.6</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.8</td> <td>17.7</td> <td colspan="2">1.40</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	500	16.2	3.88	64.6	Azc	Prot	Sal		14.8	17.7	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>663</td> <td>14</td> <td>2.34</td> <td>98.9</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>21.6</td> <td>19.7</td> <td colspan="2">1.00</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	663	14	2.34	98.9	Azc	Prot	Sal		21.6	19.7	1.00		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>611</td> <td>21.3</td> <td>5.17</td> <td>82.4</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.6</td> <td>20</td> <td colspan="2">3.40</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	611	21.3	5.17	82.4	Azc	Prot	Sal		14.6	20	3.40		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>575</td> <td>17.2</td> <td>2.70</td> <td>73.6</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.6</td> <td>30</td> <td colspan="2">2.40</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	575	17.2	2.70	73.6	Azc	Prot	Sal		10.6	30	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>673</td> <td>20.2</td> <td>2.76</td> <td>93.9</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.5</td> <td>27.12</td> <td colspan="2">1.86</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	673	20.2	2.76	93.9	Azc	Prot	Sal		17.5	27.12	1.86	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
500	16.2	3.88	64.6																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
14.8	17.7	1.40																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
663	14	2.34	98.9																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
21.6	19.7	1.00																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
611	21.3	5.17	82.4																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
14.6	20	3.40																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
575	17.2	2.70	73.6																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
10.6	30	2.40																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
673	20.2	2.76	93.9																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
17.5	27.12	1.86																																																																																																			
Semana 25		LUNES 18/06				MARTES 19/06				MIÉRCOLES 20/06				JUEVES 21/06				VIERNES 22/06																																																																																			
		1º Ensalada de la huerta( lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2º Patatas estofadas con magro de cerdo ( ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada: Naranja ( 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 Merluza con salsa al horno y tomate aliñado 3º Fruta de temporada ; Zumo de naranja natural (Elaboración propia) ( 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 : Pera ( 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 : Kiwi (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>681</td> <td>13.7</td> <td>2.39</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>15.9</td> <td colspan="2">1.92</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	681	13.7	2.39	89.7	Azc	Prot	Sal		17.5	15.9	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>657</td> <td>22</td> <td>3.44</td> <td>87.05</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.8</td> <td>19.8</td> <td colspan="2">3.26</td> </tr> </tbody> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	657	22	3.44	87.05	Azc	Prot	Sal		18.8	19.8	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																																																																																																		
681	13.7	2.39	89.7																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
17.5	15.9	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																																																																																																		
657	22	3.44	87.05																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
18.8	19.8	3.26																																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																		
634.5	22.6	3.1	77.2																																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																																			
14.7	23.8	2.30																																																																																																			



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 01/06
Semana 22					<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan y 1 fruta.( Agua)
	LUNES 04/06	MARTES 05/06	MIÉRCOLES 06/06	JUEVES 07/06	VIERNES 08/06
Semana 23	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua).	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata revuelta con huevo, pan + ensalada y 1 fruta.( Agua)
	LUNES 11/06	MARTES 12/06	MIÉRCOLES 13/06	JUEVES 14/06	VIERNES 15/06
Semana 24	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 18/06	MARTES 19/06	MIÉRCOLES 20/06	JUEVES 21/06	VIERNES 22/06
Semana 25	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado al horno con arroz salteado + queso fresco, pan y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan, 1 lácteo. ( 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 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)