

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

| | LUNES 02/10 | MARTES 03/10 | MIERCOLES 04/10 | JUEVES 05/10 | VIERNES 06/10 |
|------------------|--|--------------|-----------------|--------------|---------------|
| Semana 40 | <p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 3º Fruta de temporada: Melón ecológico (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| | Kcal | GR. | G.Sat | HC | |
| | 552 | 19.4 | 3.2 | 70 | |
| | Azc | Prot | Sal | | |
| | 18.7 | 18.6 | 1.77 | | |
| | <p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabacín y queso fresco. 2º Albóndigas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 3º Fruta de temporada : Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 793 | 18.7 | 5 | 101 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 15.5 | 30.8 | 2.83 | | |
| | <p>1º Espaguetis con salsa de tomate frito. 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada; pera ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 670 | 22.9 | 4.74 | 92.1 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 22.6 | 25.5 | 2.05 | | |
| | <p>1º Potaje de alubias con verduras (Tomate, pimiento, cebolla ,zanahoria y puerro) 2º Tortilla de patatas con tomate aliñado 3º Fruta de temporada: ciruela ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 706 | 26.3 | 5.52 | 94.4 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 18.5 | 20 | 2.51 | | |
| | <p>1º Espirales con Pisto de verduras (champiñón, alcachofa, judías, guisantes, calabacín, cebolla y ajos) 2º Atún (pescado semigraso) a la plancha con salsa de zanahoria 3º Fruta de temporada: melón ecológico (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 737 | 25.8 | 7.4 | 88.2 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 14.4 | 28.3 | 2.26 | | |
| Semana 41 | <p>1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata) 2º Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º Fruta de temporada: Sandía ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| | Kcal | GR. | G.Sat | HC | |
| | 593.05 | 30 | 5.6 | 65 | |
| | Azc | Prot | Sal | | |
| | 14.8 | 21.3 | 1.99 | | |
| | <p>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)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 714 | 22.1 | 4.13 | 101.5 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 18.9 | 26.3 | 1.26 | | |
| | <p>1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco 2º Guiso de guisantes con lomo de cerdo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate) 3º Fruta de temporada: pera ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 603.5 | 20.2 | 5.42 | 67 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 18.7 | 14.9 | 1.77 | | |
| | <p>DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENU) 1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes) con huevo duro. 2º Fogonero horneado a la rotella (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) 3º Fruta de temporada: ciruela ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 654.32 | 17.4 | 3.8 | 91.2 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 11.43 | 32.6 | 1.92 | | |
| | <p>DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENU) 1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2º HAMBURGUESA de pollo y cerdo con guarnición de arroz blanco 3º Fruta de temporada: melón ecológico (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 669 | 18.2 | 4.4 | 99.8 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 15.75 | 23.1 | 2.73 | | |
| Semana 42 | <p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2º Patatas viudas (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada: Sandía ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| | Kcal | GR. | G.Sat | HC | |
| | 520 | 11.6 | 2.21 | 90 | |
| | Azc | Prot | Sal | | |
| | 17 | 10.9 | 1.98 | | |
| | <p>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)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 690.2 | 21.5 | 3.22 | 94.8 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 19.9 | 28.7 | 1.53 | | |
| | <p>1º Arroz a la cubana con huevo duro 2º Burro con salsa al horno (con calabacín salteado) 3º Fruta de temporada ; Pera ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 747 | 22.7 | 4.6 | 98.4 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 18.5 | 29.4 | 2.22 | | |
| | <p>1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2º Tortilla a de patatas elaborada con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada : ciruela ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 638 | 31.5 | 5.14 | 85.6 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 19.3 | 22.4 | 2.86 | | |
| | <p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2º Salmón Keta (Oncorhynchus Keta) a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada : melón ecológico (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 688 | 22.6 | 3.6 | 81.6 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 16.9 | 23.8 | 2.30 | | |
| Semana 43 | <p>1º Salteado de arroz con pollo 2º Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz. 3º Fruta de temporada: Sandía ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| | Kcal | GR. | G.Sat | HC | |
| | 729 | 23.2 | 4.4 | 108.2 | |
| | Azc | Prot | Sal | | |
| | 12.9 | 23.5 | 2.4 | | |
| | <p>1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Mujol en salsa(pimiento, cebolla y ajo) con patatas horneadas 3º Fruta de temporada; Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 641.7 | 18.6 | 0.87 | 88.7 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 13.6 | 27.9 | 2.60 | | |
| | <p>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; Pera ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 650.72 | 18.9 | 4.02 | 93.8 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 20.0 | 21.6 | 1.5 | | |
| | <p>1º Sopa de fideos y garbanzos. 2º Gallineta guisada con salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada: ciruela ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 710 | 20.5 | 4.4 | 100 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 16.35 | 29.7 | 2.64 | | |
| | <p>1º Crema de; patata y calabacín y queso en crema 2º Longanizas de pollo y cerdo con tomate aliñado 3º Postre lácteo: yogurt (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 580 | 22.35 | 7.75 | 72.6 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 16.6 | 19 | 2.99 | | |
| Semana 44 | <p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco 2º Estofado de guisantes con huevo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro, zanahoria y tomate) 3º Fruta de temporada: Sandía ecológica (Pan blanco y agua)</p> | | | | |
| | Kcal | GR. | G.Sat | HC | |
| | 591.7 | 19.9 | 5.05 | 62.5 | |
| | Azc | Prot | Sal | | |
| | 16.3 | 21.6 | 1.85 | | |
| | <p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º Albóndigas de pollo y cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 3º Fruta de temporada : Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p> | | | | |
| Kcal | GR. | G.Sat | HC | | |
| 613.9 | 20.7 | 7.14 | 87 | | |
| Azc | Prot | Sal | | | |
| | 23.3 | 36 | 2.85 | | |



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

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



| | LUNES 02/10 | MARTES 03/10 | MIÉRCOLES 04/10 | JUEVES 05/10 | VIERNES 06/10 |
|-----------|---|---|--|--|---|
| Semana 40 | Recomendación de cena: Tortilla francesa con arroz tres delicias y fruta | Recomendación de cena: 1 pescado blanco con salteado de verduras | Recomendación de cena: Verduras salteadas con huevo y 1 lácteo y/o fruta | Recomendación de cena: Pescado blanco plancha y queso fresco y 1 lácteo y/o fruta | Recomendación de cena: 1 carne (pollo, pavo.) con ensalada y 1 lácteo y/o fruta |
| | | | | | |
| | LUNES 09/10 | MARTES 10/10 | MIÉRCOLES 11/10 | JUEVES 12/10 | VIERNES 13/10 |
| Semana 41 | Recomendación de cena: 1 pescado blanco con zanahoria cocida + macedonia de frutas | Recomendación de cena: Huevo cocido con jamón cocido en ensalada y 1 lácteo y/o fruta | Recomendación de cena: Verduritas cocidas con pescado y 1 lácteo y/o fruta | DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENÚ) <i>Recomendación de cena: Pollo al horno con ensalada y 1 lácteo</i> | DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENÚ) <i>Recomendación de cena: Merluza frita con verduras salteadas y 1 lácteo y/o fruta</i> |
| | | | | | |
| | LUNES 16/10 | MARTES 17/10 | MIÉRCOLES 18/10 | JUEVES 19/10 | VIERNES 20/10 |
| Semana 42 | Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa y 1 macedonia de fruta. | Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha con queso fresco y 1 lácteo o fruta | Recomendación de cena: 1 crema de verduras con filete de pollo y 1 lácteo y/o fruta | Recomendación de cena: Pescado al horno con patata cocida y 1 lácteo y/o fruta | Recomendación de cena: Filete de ternera con ensalada 1 lácteo y/o 1 fruta. |
| | | | | | |
| | LUNES 23/10 | MARTES 24/10 | MIÉRCOLES 25/10 | JUEVES 26/10 | VIERNES 27/10 |
| Semana 43 | Recomendación de cena: 1 pescado blanco con puré de verduras y 1 lácteo y/o fruta | Recomendación de cena; Tortilla francesa con ensalada y 1 fruta. | Recomendación de cena; Arroz cocido con pollo a la plancha y 1 macedonia de frutas | Recomendación de cena: Crema de verduras con Pavo o jamón cocido y 1 lácteo y/o 1 fruta | Recomendación de cena: 1 pescado blanco con ensalada y 1 lácteo o fruta |
| | | | | | |
| | LUNES 30/10 | MARTES 31/10 | | | |
| Semana 44 | Recomendación de cena: Tortilla francesa con arroz tres delicias y fruta | Recomendación de cena: 1 pescado blanco con salteado de verduras | | | |
| | | | | | |



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, 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)