

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

	LUNES 03/12	MARTES 04/12	MIERCOLES 05/12	JUEVES 06/12	VIERNES 07/12																																																																																
<b>Semana 49</b>	<p>1º Crema de verduras tricolor ( guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata)</p> <p>2º Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ( 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 con aceitunas ( lechuga, tomate, maíz, zanahorias)</p> <p>2º Macarrones en salsa de tomate</p> <p>3º Postre: Zumo de naranja natural ( Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Sopa de fideos y garbanzos.</p> <p>2º Limanda guisada con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada: kiwi ( Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Lentejas estofadas con pollo</p> <p>2º Salteado de arroz con potón</p> <p>3º Fruta de temporada : Pera ( Pan blanco y agua)</p>																																																																																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>521</td><td>20.5</td><td>3.9</td><td>67.7</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>10.6</td><td>17.8</td><td colspan="2">3.3</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	521	20.5	3.9	67.7	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		10.6	17.8	3.3		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>593</td><td>16.5</td><td>2.31</td><td>90</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>18</td><td>17</td><td colspan="2">3.0</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	16.5	2.31	90	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		18	17	3.0		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>568</td><td>18.5</td><td>2.6</td><td>82.7</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>14.4</td><td>13.1</td><td colspan="2">1.7</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	568	18.5	2.6	82.7	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		14.4	13.1	1.7		<p><b>DIA FESTIVO</b> <b>(SUGERENCIA DE MENU)</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>588</td><td>15.1</td><td>3.9</td><td>101</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>17.0</td><td>15.7</td><td colspan="2">1.67</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	588	15.1	3.9	101	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		17.0	15.7	1.67																	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	521	20.5	3.9	67.7																																																																																	
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
10.6	17.8	3.3																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593	16.5	2.31	90																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
18	17	3.0																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
568	18.5	2.6	82.7																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
14.4	13.1	1.7																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
588	15.1	3.9	101																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
17.0	15.7	1.67																																																																																			
<b>Semana 50</b>	<p>1º Ensalada de la huerta( lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco</p> <p>2º Albóndigas de pollo y cerdo al horno.</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ( Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.</p> <p>2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate</p> <p>3º Fruta de temporada : Manzana ( Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Caracolas con salsa de tomate frito.</p> <p>2º Crema de guisantes (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, patata, puerro, zanahoria y tomate).</p> <p>3º Fruta de temporada; Naranja (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 Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate.</p> <p>3º Postre Lácteo; Yogurt ( Pan blanco y agua)</p>																																																																																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>521</td><td>23.6</td><td>5.48</td><td>61.31</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>10.8</td><td>23.3</td><td colspan="2">2.5</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	521	23.6	5.48	61.31	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		10.8	23.3	2.5		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>18.6</td><td>22.13</td><td colspan="2">2.4</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	23.5	2.4	70	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		18.6	22.13	2.4		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>580</td><td>13</td><td>0.70</td><td>88</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>14.9</td><td>13.5</td><td colspan="2">1.2</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	580	13	0.70	88	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		14.9	13.5	1.2		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>16.9</td><td>18.6</td><td colspan="2">2.96</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	18.8	2.64	83.6	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		16.9	18.6	2.96		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>613</td><td>23.5</td><td>6.3</td><td>74.2</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>9.7</td><td>28.2</td><td colspan="2">1.9</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	613	23.5	6.3	74.2	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		9.7	28.2	1.9	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	521	23.6	5.48	61.31																																																																																	
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
10.8	23.3	2.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
560	23.5	2.4	70																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
18.6	22.13	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
580	13	0.70	88																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
14.9	13.5	1.2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	18.8	2.64	83.6																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
16.9	18.6	2.96																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
613	23.5	6.3	74.2																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
9.7	28.2	1.9																																																																																			
<b>Semana 51</b>	<p>1º Crema de patata y calabacín con queso en crema</p> <p>2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ( Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Macarrones con salsa de tomate.</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: Manzana (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco</p> <p>2º HAMBURGUESA de pollo y cerdo al horno con guarnición de arroz blanco</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja ( Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes).</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 Abadejo guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.</p> <p>3º Fruta de temporada: Pera ( Pan blanco y agua)</p>																																																																																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>509</td><td>16.4</td><td>4.05</td><td>67.6</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>10.8</td><td>17.2</td><td colspan="2">1.4</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	509	16.4	4.05	67.6	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		10.8	17.2	1.4		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>584</td><td>12.04</td><td>0.67</td><td>91.3</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>26.4</td><td>16.5</td><td colspan="2">1.00</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	584	12.04	0.67	91.3	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		26.4	16.5	1.00		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>580</td><td>21.3</td><td>5.17</td><td>72</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>11.8</td><td>20.3</td><td colspan="2">3.40</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	580	21.3	5.17	72	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		11.8	20.3	3.40		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>450</td><td>7.46</td><td>0.7</td><td>72.87</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>10.2</td><td>22.1</td><td colspan="2">2.40</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	450	7.46	0.7	72.87	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		10.2	22.1	2.40		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>589</td><td>16.2</td><td>1.86</td><td>85.4</td></tr> <tr><td><b>Azc</b></td><td><b>Prot</b></td><td colspan="2"><b>Sal</b></td></tr> <tr><td>16.9</td><td>26.5</td><td colspan="2">1.86</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	589	16.2	1.86	85.4	<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>		16.9	26.5	1.86	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	509	16.4	4.05	67.6																																																																																	
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
10.8	17.2	1.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
584	12.04	0.67	91.3																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
26.4	16.5	1.00																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
580	21.3	5.17	72																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
11.8	20.3	3.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
450	7.46	0.7	72.87																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
10.2	22.1	2.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
589	16.2	1.86	85.4																																																																																		
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>																																																																																			
16.9	26.5	1.86																																																																																			
<h2 style="color: red; margin: 0;">¡FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO!</h2>																																																																																					



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



EL CORTIJO  
CELEBRACIONES Y CATERING

	LUNES 03/12	MARTES 04/12	MIÉRCOLES 05/12	JUEVES 06/12	VIERNES 07/12
Semana 49	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena;</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación de cena;</b> Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan y 1 fruta.( Agua)
	LUNES 10/12	MARTES 11/12	MIÉRCOLES 12/12	JUEVES 13/12	VIERNES 14/12
Semana 50	<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 17/12	MARTES 18/12	MIÉRCOLES 19/12	JUEVES 20/12	VIERNES 21/12
Semana 51	<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)



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)