

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

	LUNES 07/01	MARTES 08/01	MIERCOLES 09/01	JUEVES 10/01	VIERNES 11/01																																																																																
Semena 2	<p>1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)</p> <p>2º Patatas estofadas con dado de marrajo (ajo, cebolla, pimienta verde, pimienta roja, tomate y zanahoria)</p> <p>3º Fruta de temporada: Manzana (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Espirales con carne picada de pollo</p> <p>2º Atún en conserva y queso fresco</p> <p>3º Fruta de temporada: Naranja (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Arroz a la cubana</p> <p>2º Merluza con salsa de puerros al homo y tomate aliñado</p> <p>3º Fruta de temporada : Manzana (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, calabaza, tomate, pimienta, 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 Muslitos de pollo al horno con champiñones salteados</p> <p>3º Fruta de temporada : Pera (Pan blanco y agua)</p>																																																																																
	DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENU)	<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>623</td><td>24.1</td><td>6.0.2</td><td>87.8</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</td></tr> <tr><td>26.4</td><td>16.2</td><td colspan="2">1.5</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	623	24.1	6.0.2	87.8	Azc	Prot	Sal		26.4	16.2	1.5		<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>504</td><td>16.5</td><td>2.17</td><td>80</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</td></tr> <tr><td>14.6</td><td>8.9</td><td colspan="2">1.52</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	504	16.5	2.17	80	Azc	Prot	Sal		14.6	8.9	1.52		<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>603</td><td>18.8</td><td>2.44</td><td>85.6</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</td></tr> <tr><td>17.9</td><td>18.8</td><td colspan="2">2.9</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	18.8	2.44	85.6	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8	2.9		<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>19.5</td><td>2.53</td><td>69.5</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</td></tr> <tr><td>14.4</td><td>23.4</td><td colspan="2">2.10</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	19.5	2.53	69.5	Azc	Prot	Sal		14.4	23.4	2.10																	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	623	24.1	6.0.2	87.8																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																			
26.4	16.2	1.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
504	16.5	2.17	80																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.6	8.9	1.52																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
603	18.8	2.44	85.6																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.9	18.8	2.9																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593	19.5	2.53	69.5																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.4	23.4	2.10																																																																																			
Semena 3	<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 calabacin</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 Fruta de temporada; Zumo de naranja natural (elaboración propia) (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Sopa de fideos con huevo</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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		14.4	13.1	1.7		<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>510</td><td>12.7</td><td>1.24</td><td>81.8</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</td></tr> <tr><td>14.7</td><td>20.7</td><td colspan="2">2.4</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	510	12.7	1.24	81.8	Azc	Prot	Sal		14.7	20.7	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>10.7</td><td>1.45</td><td>108</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</td></tr> <tr><td>15.9</td><td>18.2</td><td colspan="2">1.67</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	580	10.7	1.45	108	Azc	Prot	Sal		15.9	18.2	1.67	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	521	20.5	3.9	67.7																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.6	17.8	3.3																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
593	16.5	2.31	90																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18	17	3.0																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
568	18.5	2.6	82.7																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.4	13.1	1.7																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
510	12.7	1.24	81.8																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
14.7	20.7	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
580	10.7	1.45	108																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
15.9	18.2	1.67																																																																																			
Semena 4	<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, calabacin, puerro y cebolla</p> <p>3º Fruta de temporada; Naranja (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º Cocido de Garbanzos con habichuela, calabaza, tomate, pimienta, 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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		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>530</td><td>13.54</td><td>0.82</td><td>84</td></tr> <tr><td>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</td></tr> <tr><td>13</td><td>12.7</td><td colspan="2">1.2</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	530	13.54	0.82	84	Azc	Prot	Sal		13	12.7	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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		9.7	28.2	1.9	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	521	23.6	5.48	61.31																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.8	23.3	2.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
560	23.5	2.4	70																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
18.6	22.13	2.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
530	13.54	0.82	84																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
13	12.7	1.2																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	18.8	2.64	83.6																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.9	18.6	2.96																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
613	23.5	6.3	74.2																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
9.7	28.2	1.9																																																																																			
Semena 5	<p>1º Crema de patata y calabacin 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, pimienta verde, pimienta roja , 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, pimienta roja y verde y guisantes).</p> <p>2º Fogonero homeado a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacin, pimienta, berenjena)</p> <p>3º Fruta de temporada: Kiwi (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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		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>Azc</td><td>Prot</td><td colspan="2">Sal</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	Azc	Prot	Sal		10.2	22.1	2.40																		
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
	509	16.4	4.05	67.6																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.8	17.2	1.4																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
584	12.04	0.67	91.3																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
26.4	16.5	1.00																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
580	21.3	5.17	72																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
11.8	20.3	3.40																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
450	7.46	0.7	72.87																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.2	22.1	2.40																																																																																			



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



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



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING

	LUNES 07/01	MARTES 08/01	MIÉRCOLES 09/01	JUEVES 10/01	VIERNES 11/01
Semana 2	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 14/01	MARTES 15/01	MIÉRCOLES 16/01	JUEVES 17/01	VIERNES 18/01
Semana 3	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 salteado, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 21/01	MARTES 22/01	MIÉRCOLES 23/01	JUEVES 24/01	VIERNES 25/01
Semana 4	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias, pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua).	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo. (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 28/01	MARTES 29/01	MIÉRCOLES 30/01	JUEVES 31/01	
Semana 5	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)	



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)