

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

Semana 49

MARTES 01/12

- 1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
- 2º Tortilla de patatas y cebolla
- 3º Fruta de temporada
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
578	14 30%	1.5	85 58%
Azc	Prot	Sal	
18	19.5 12%	3.0	

MIERCOLES 02/12

- 1º Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias)
- 2º Macarrones en salsa de verde
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
590	20.4 30%	2.6	82.7 56%
Azc	Prot	Sal	
14.4	15 12%	1.7	

JUEVES 03/12

- 1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo y atún)
- 2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
609	20.5 30%	3.8	83 52%
Azc	Prot	Sal	
12.6	26 15%	2	

VIERNES 04/12

- 1º Salteado de arroz con potón
- 2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo.
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
633	20 30%	4.4	79 58%
Azc	Prot	Sal	
17.8	25 12%	1.67	

Semana 50

LUNES 07/12

- 1º Ensalada de la huerta (lechuga, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias) y queso fresco
- 2º Albóndigas de pollo al horno con patatas panaderas
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
609	19g 28%	3.26g	79g 53%
Azc	Prot	Sal	
11.2g	21.3g 14%	1.65g	

MARTES 08/12

- 1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
- 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate
- 3º Fruta de temporada
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
581	22g 34%	2.4g	70g 50%
Azc	Prot	Sal	
18.6g	22.1g 15%	1.8g	

MIERCOLES 09/12

- 1º Huevo duro, queso fresco y lechuga
- 2º Caracolas con salsa de tomate frito.
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
595	19.1g 29%	3.02g	80.5g 54%
Azc	Prot	Sal	
13g	19.7g 13%	1.2g	

JUEVES 10/12

- 1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria
- 2º Tortilla de patatas y tomate aliñado
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
597	16.4g 26%	2g	85g 57%
Azc	Prot	Sal	
19g	17.6g 15%	1.5g	

VIERNES 11/12

- 1º Salteado de arroz con pollo
- 2º Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz
- 3º Postre Lácteo; Yogurt
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%
Azc	Prot	Sal	
9.3g	30g 15%	1.9g	

Semana 51

LUNES 14/12

- 1º Crema de patata y calabacín con queso en crema
- 2º Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%
Azc	Prot	Sal	
9.4g	17g 12%	1.5g	

MARTES 15/12

- 1º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, patata, puerro y tomate)
- 2º Gallineta horneada a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) con arroz
- 3º Fruta de temporada
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%
Azc	Prot	Sal	
16.2g	26g 12%	1.5g	

MIERCOLES 16/12

- 1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco
- 2º Macarrones con salsa de tomate
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%
Azc	Prot	Sal	
15.5g	14.7g 13%	1.30g	

JUEVES 17/12

- 1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes).
- 2º Burger Meat de pollo al horno con guarnición lechuga
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%
Azc	Prot	Sal	
11.5g	22g 12%	1.7g	

VIERNES 18/12

- 1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 2º Bacalao guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%
Azc	Prot	Sal	
15.3g	26.4g 14%	1.46g	



Semana 52

LUNES 21/12

- 1º Ensalada de la huerta (lechuga, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias) con huevo duro
- 2º Patatas estofadas con bacalao (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
583	19g 29%	2.58g	77g 53%
Azc	Prot	Sal	
12.3g	20.2g 14%	1.92g	

MARTES 22/12

- 1º Atún en conserva y queso fresco
- 2º Espirales con carne picada de pollo
- 3º Fruta de temporada
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 58%
Azc	Prot	Sal	
22.5g	21.5g 14%	1.5g	

MIERCOLES 23/12

- 1º Arroz salteado con champiñones
- 2º Muslito de pollo salsa
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%
Azc	Prot	Sal	
13g	20g 17%	1.52g	

JUEVES 24/12

- 1º Cocido madrileño (Garbanzos, habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
- 2º Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate.
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%
Azc	Prot	Sal	
17.9g	17.7g 12%	1.8g	

VIERNES 25/12

- 1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.
- 2º Merluza con salsa de puerros al horno y lechuga y tomate
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%
Azc	Prot	Sal	
14.4g	18.4g 15%	1.8g	

Semana 53

LUNES 28/12

- 1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas)
- 2º Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate.
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%
Azc	Prot	Sal	
10.4g	21.9g 13%	1.7g	

MARTES 29/12

- 1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
- 2º Tortilla de patatas y cebolla
- 3º Fruta de temporada
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
578	14 30%	1.5	85 58%
Azc	Prot	Sal	
18	19.5 12%	3.0	

MIERCOLES 30/12

- 1º Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias)
- 2º Macarrones en salsa de verde
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
590	20.4 30%	2.6	82.7 56%
Azc	Prot	Sal	
14.4	15 12%	1.7	

JUEVES 31/12

- 1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo y atún)
- 2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 3º Fruta de temporada
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
609	20.5 30%	3.8	83 52%
Azc	Prot	Sal	
12.6	26 15%	2	



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

	LUNES 01/12	MARTES 01/12	MIÉRCOLES 02/12	JUEVES 03/12	VIERNES 04/12
Semana 49	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación 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)
Semana 50	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)
Semana 51	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)
Semana 52	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)
Semana 53	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación 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)	



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



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)

LA FRUTA SERVIDA DURANTE EL MES DICIEMBRE SERA: MANZANA , PERA , NARANJA Y KIWI