

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Alérgico Pescado y Lentejas

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)
- 2º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, 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 pollo
- 2º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.
- 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	19 35%	3.26	78 50%
Azc	Prot	Sal	
11.2	21.8 15%	2.5	

MARTES 08/12

- 1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
- 2º Filete de pollo a la plancha con lechuga, maíz, pepino y tomate
- 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
581	22 34%	2.4	70 50%
Azc	Prot	Sal	
18.6	22.13 15%	2.4	

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	19.1 30%	3.02	80.5 54%
Azc	Prot	Sal	
13	19.7 13%	1.2	

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	16.4 30%	2	85 56%
Azc	Prot	Sal	
19	17.6 13%	2.96	

VIERNES 11/12

- 1º Salteado de arroz con pollo
- 2º Burger Meat de pollo al horno con lechuga, tomate y maíz
- 3º Postre Lácteo; Yogurt (Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
590	19.7 31%	3.5	78.7 51%
Azc	Prot	Sal	
9.3	30.0 15%	1.9	

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
594	23.9 36%	7.05	67 50%
Azc	Prot	Sal	
8.8	16 12%	1.4	

MARTES 15/12

- 1º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)
- 2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.
- 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	14.4 30%	0.55	83.9 58%
Azc	Prot	Sal	
24.4	29 12%	1.00	

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
586	18.2 32.7%	2.7	83 50%
Azc	Prot	Sal	
15.5	14.7 13.8%	3.40	

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
601	20.5 30%	3.7	75.2 57%
Azc	Prot	Sal	
10.4	21.7 12%	2.40	

VIERNES 18/12

- 1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
- 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
- 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	19 30%	1.86	85.4 56%
Azc	Prot	Sal	
16.9	24.6 14%	1.86	



Semana 52

LUNES 21/12

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
583	19 31%	2.58	77.55%
Azc	Prot	Sal	
12.3	20.2 14%	1.92	

MARTES 22/12

- 1º Crema de; patata y calabacín
- 2º Espirales con carne picada de pollo
- 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	19.9 30%	4.05	82.7 55%
Azc	Prot	Sal	
22.5	21.5 14%	1.5	

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
578	15.4 30%	1.88	80 57%
Azc	Prot	Sal	
13	26.4 13%	1.52	

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	16.4 30%	2.44	87.7 57%
Azc	Prot	Sal	
17.9	87.7 12%	2.9	

VIERNES 25/12

- 1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.
- 2º Arroz salteado con verduras
- 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
598	17.5 30%	2.33	79 53%
Azc	Prot	Sal	
14.4	18.4 15%	2.10	

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)
- 2º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, 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 Alérgico Pescado y Lentejas

		MARTES 01/12	MIÉRCOLES 02/12	JUEVES 03/12	VIERNES 04/12
Semana 49		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, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Calabacín saaleado con Pavo o jamón cocido, pan y 1 fruta.(Agua)
	LUNES 07/12	MARTES 08/12	MIÉRCOLES 09/12	JUEVES 10/12	VIERNES 11/12
Semana 50	Recomendación de cena: Pollo al horno+ 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: Tortilla francesa + 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 14/12	MARTES 15/12	MIÉRCOLES 16/12	JUEVES 17/12	VIERNES 18/12
Semana 51	Recomendación de cena: Sopa de verduras con pasta, pan + lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con jamón cocido, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Patata con pollo al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Queso fresco con ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 21/12	MARTES 22/12	MIÉRCOLES 23/12	JUEVES 24/12	VIERNES 25/12
Semana 52	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 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: Sopa de arroz con verduras + queso fresco, pan y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 28/12	MARTES 29/12	MIÉRCOLES 30/12	JUEVES 31/12	
Semana 53	Recomendación de cena: 1 huevo duro + 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, 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