

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Intolerancia Fructosa y Celiacos

Semana 2									JUEVES 07/01				VIERNES 08/01																																																																																																																		
									1º Arroz salteado con gambas. 2º Fogonero horneado con berenjenas 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)				1º Lentejas estofadas 2º Bacalao guisado con salsa verde (ajo, harina de arroz y perejil) 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)																																																																																																																		
LUNES 11/01	MARTES 12/01				MIERCOLES 13/01				JUEVES 14/01				VIERNES 15/01																																																																																																																		
1º Ensalada de la huerta(lechuga, repollo y pepino) con huevo duro 2º Patatas estofadas con bacalao 3º Yogurt natural (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	1º Crema de patata y brócoli 2º Espirales SIN GLUTEN salteados con champiñón y pavo. 3º Yogurt natural (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)				1º Arroz con champiñones 2º Muslito de pollo en salsa 3º Yogurt natural (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)				1º Lentejas estofadas 2º Tortilla francesa con perejil y ensalada de lechuga, pepino y repollo. 3º Yogurt natural (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)				1º Puré de patatas, coliflor y puerro 2º Merluza con salsa de puerros al horno 3º Yogurt natural (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>579</td><td>18.26</td><td>2.58</td><td>77</td></tr> <tr><td>31%</td><td>25%</td><td></td><td>55%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>12.3</td><td>20.2</td><td colspan="2">1.92</td></tr> <tr><td>14%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	579	18.26	2.58	77	31%	25%		55%	Azc	Prot	Sal		12.3	20.2	1.92		14%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>594</td><td>19.9</td><td>3.0%</td><td>4.05</td></tr> <tr><td>30%</td><td></td><td></td><td>82.7</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>22.5</td><td>21.5</td><td colspan="2">1.5</td></tr> <tr><td>14.5%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9	3.0%	4.05	30%			82.7	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5	1.5		14.5%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>604</td><td>19.45</td><td></td><td>2.37</td></tr> <tr><td>29%</td><td></td><td></td><td>85.6</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>14.6</td><td>20.8</td><td colspan="2">1.52</td></tr> <tr><td>13.7%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	604	19.45		2.37	29%			85.6	Azc	Prot	Sal		14.6	20.8	1.52		13.7%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>603</td><td>18.8</td><td></td><td>2.44</td></tr> <tr><td>28%</td><td></td><td></td><td>85.6</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>17.9</td><td>18.8</td><td colspan="2">2.9</td></tr> <tr><td>12.4%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	18.8		2.44	28%			85.6	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8	2.9		12.4%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>593</td><td>19.5</td><td></td><td>2.53</td></tr> <tr><td>29.5%</td><td></td><td></td><td>69.5</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>14.4</td><td>23.4</td><td colspan="2">2.10</td></tr> <tr><td>15.7%</td><td></td><td colspan="2" rowspan="4"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	19.5		2.53	29.5%			69.5	Azc	Prot	Sal		14.4	23.4	2.10		15.7%			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
579	18.26	2.58	77																																																																																																																												
31%	25%		55%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
12.3	20.2	1.92																																																																																																																													
14%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
594	19.9	3.0%	4.05																																																																																																																												
30%			82.7																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
22.5	21.5	1.5																																																																																																																													
14.5%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
604	19.45		2.37																																																																																																																												
29%			85.6																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
14.6	20.8	1.52																																																																																																																													
13.7%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
603	18.8		2.44																																																																																																																												
28%			85.6																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
17.9	18.8	2.9																																																																																																																													
12.4%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
593	19.5		2.53																																																																																																																												
29.5%			69.5																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
14.4	23.4	2.10																																																																																																																													
15.7%																																																																																																																															
LUNES 18/01	MARTES 19/01				MIERCOLES 20/01				JUEVES 21/01				VIERNES 22/01																																																																																																																		
1º Puré de patatas, coliflor y puerro. 2º Filete de pavo al horno 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)	1º Lentejas estofadas 2º Tortilla de patatas 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)				1º Ensalada de la huerta(lechuga, repollo y pepino 2º Macarrones SIN GLUTEN en salsa de verde 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)	1º Ensalada de pasta SIN GLUTEN (huevo y atún) 2º Lentejas estofadas 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)	1º Salteado de arroz con potón 2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>602</td><td>20.5g</td><td>3.9g</td><td>80.7g</td></tr> <tr><td>34%</td><td></td><td></td><td>52%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.4g</td><td>21.9g</td><td colspan="2">1.7g</td></tr> <tr><td>13%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal			GR.	G.Sat	HC	602	20.5g	3.9g	80.7g	34%			52%	Azc	Prot	Sal		10.4g	21.9g	1.7g		13%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>578</td><td>14</td><td>1.5</td><td>85</td></tr> <tr><td>30%</td><td></td><td></td><td>58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>18</td><td>19.5</td><td colspan="2">3.0</td></tr> <tr><td>12%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	578	14	1.5	85	30%			58%	Azc	Prot	Sal		18	19.5	3.0		12%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>590</td><td>20.4</td><td>2.6</td><td>82.7</td></tr> <tr><td>30%</td><td></td><td></td><td>56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>14.4</td><td>15</td><td colspan="2">1.7</td></tr> <tr><td>12%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	20.4	2.6	82.7	30%			56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15	1.7		12%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>609</td><td>20.5</td><td>3.8</td><td>83</td></tr> <tr><td>30%</td><td></td><td></td><td>52%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>12.6</td><td>26</td><td colspan="2">2</td></tr> <tr><td>15%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	20.5	3.8	83	30%			52%	Azc	Prot	Sal		12.6	26	2		15%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>633</td><td>20</td><td></td><td>4.4</td></tr> <tr><td>30%</td><td></td><td></td><td>79</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>17.8</td><td>25</td><td colspan="2">1.67</td></tr> <tr><td>12%</td><td></td><td colspan="2" rowspan="4"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	633	20		4.4	30%			79	Azc	Prot	Sal		17.8	25	1.67		12%	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
602	20.5g	3.9g	80.7g																																																																																																																												
34%			52%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
10.4g	21.9g	1.7g																																																																																																																													
13%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
578	14	1.5	85																																																																																																																												
30%			58%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
18	19.5	3.0																																																																																																																													
12%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
590	20.4	2.6	82.7																																																																																																																												
30%			56%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
14.4	15	1.7																																																																																																																													
12%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
609	20.5	3.8	83																																																																																																																												
30%			52%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
12.6	26	2																																																																																																																													
15%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
633	20		4.4																																																																																																																												
30%			79																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
17.8	25	1.67																																																																																																																													
12%																																																																																																																															
LUNES 25/01	MARTES 26/01				MIERCOLES 27/01				JUEVES 28/01				VIERNES 29/01																																																																																																																		
1º Ensalada de la huerta(lechuga, repollo , pepino 2º Conejo guisado con patatas 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)	1º Puré de patatas, coliflor y puerro. 2º Lengua al horno con ensalada de lechuga. 3º Yogurt natural (Pan blanco sin gluten y agua)				1º Caracolas SIN GLUTEN con salsa de champiñones 2º Pollo guisado 3º Yogurt natural (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	1º Ensalada de la huerta(lechuga, repollo y pepino) 2º Patatas al horno con huevos rotos. 3º Yogurt natural (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)	1º Salteado de arroz con pollo 2º Merluza salteada con champiñones y ensalada de lechuga 3º Yogurt natural (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>550</td><td>26.3</td><td>5.48</td><td>61.31</td></tr> <tr><td>40%</td><td></td><td></td><td>44.6%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.8</td><td>23.3</td><td colspan="2">2.5</td></tr> <tr><td>16.9%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal			GR.	G.Sat	HC	550	26.3	5.48	61.31	40%			44.6%	Azc	Prot	Sal		10.8	23.3	2.5		16.9%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>560</td><td>23.5</td><td>2.4</td><td>70</td></tr> <tr><td>37%</td><td></td><td></td><td>51.8%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>18.6</td><td>22.13</td><td colspan="2">2.4</td></tr> <tr><td>16.3%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>				Kcal	GR.	G.Sat	HC	560	23.5	2.4	70	37%			51.8%	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13	2.4		16.3%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>595</td><td>19.1</td><td>3.02</td><td>80.5</td></tr> <tr><td>29%</td><td></td><td></td><td>54%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>13</td><td>19.7</td><td colspan="2">1.2</td></tr> <tr><td>13.2%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1	3.02	80.5	29%			54%	Azc	Prot	Sal		13	19.7	1.2		13.2%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>595</td><td>18.8</td><td>2.64</td><td>83.6</td></tr> <tr><td>28.5%</td><td></td><td></td><td>56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>16.9</td><td>18.6</td><td colspan="2">2.96</td></tr> <tr><td>12.5%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	18.8	2.64	83.6	28.5%			56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6	2.96		12.5%				<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> <tr><td>613</td><td>22.5</td><td>6.3</td><td>74.2</td></tr> <tr><td>33%</td><td></td><td></td><td>48.5%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>9.7</td><td>28.2</td><td colspan="2">1.9</td></tr> <tr><td>18%</td><td></td><td colspan="2"></td></tr> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	613	22.5	6.3	74.2	33%			48.5%	Azc	Prot	Sal		9.7	28.2	1.9		18%	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
550	26.3	5.48	61.31																																																																																																																												
40%			44.6%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
10.8	23.3	2.5																																																																																																																													
16.9%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
560	23.5	2.4	70																																																																																																																												
37%			51.8%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
18.6	22.13	2.4																																																																																																																													
16.3%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
595	19.1	3.02	80.5																																																																																																																												
29%			54%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
13	19.7	1.2																																																																																																																													
13.2%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
595	18.8	2.64	83.6																																																																																																																												
28.5%			56%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
16.9	18.6	2.96																																																																																																																													
12.5%																																																																																																																															
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																																																												
613	22.5	6.3	74.2																																																																																																																												
33%			48.5%																																																																																																																												
Azc	Prot	Sal																																																																																																																													
9.7	28.2	1.9																																																																																																																													
18%																																																																																																																															

EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



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

				JUEVES 07/01	VIERNES 08/01
semana 2				Recomendación de cena: Pollo al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao, pan y 1 fruta. (Agua)
semana 3	LUNES 11/01	MARTES 12/01	MIERCOLES 13/01	JUEVES 14/01	VIERNES 15/01
	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado, pan y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan. (Agua)
semana 4	LUNES 18/01	MARTES 19/01	MIERCOLES 20/01	JUEVES 21/01	VIERNES 22/01
	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan. (Agua)	Recomendación cena; Arroz cocido + pollo a la plancha, pan. (Agua)	Recomendación cena; Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan sin gluten. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida , pan y 1 fruta.(Agua)
semana 5	LUNES 25/01	MARTES 26/01	MIERCOLES 27/01	JUEVES 28/01	VIERNES 29/01
	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y ternera, 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 + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan + ensalada 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)