

Semana 2

JUEVES 07/01

- 1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde).
- 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 08/01

- 1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria y atún)
- 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 3

LUNES 11/01

- 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 12/01

- 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 56%
Azc	Prot	Sal	
22.5g	21.5g 14%	1.5g	

MIÉRCOLES 13/01

- 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 14/01

- 1º Longaniza de pollo y cerdo al horno con guarnición de arroz blanco
- 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 15/01

- 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 4

LUNES 18/01

- 1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
- 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 19/01

- 1º Arroz salteado con verduras
- 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	

MIÉRCOLES 20/01

- 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 21/01

- 1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo y atún)
- 2º Longaniza de pollo y cerdo al horno con guarnición de arroz blanco
- 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 22/01

- 1º Salteado de arroz con patón
- 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 5

LUNES 25/01

- 1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)
- 2º Albóndigas de pollo al horno con arroz cocido
- 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 26/01

- 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	

MIÉRCOLES 27/01

- 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 28/01

- 1º Longaniza de pollo y cerdo al horno con guarnición de arroz blanco
- 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 12%	1.5g	

VIERNES 29/01

- 1º Salteado de arroz con magro de cerdo
- 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	



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



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

				JUEVES 07/01	VIERNES 08/01
Semana 2				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)
	LUNES 11/01	MARTES 12/01	MIÉRCOLES 13/01	JUEVES 14/01	VIERNES 15/01
Semana 3	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 verduras + 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 18/01	MARTES 19/01	MIÉRCOLES 20/01	JUEVES 21/01	VIERNES 22/01
Semana 4	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: Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 25/01	MARTES 26/01	MIÉRCOLES 27/01	JUEVES 28/01	VIERNES 29/01
Semana 5	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)



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 ENERO SERA: MANZANA, PERA, NARANJA Y KIWI