

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Musulmán, Huevo, Guisantes y Lentejas

	JUEVES 07/01				VIERNES 08/01																																																																															
Semana 2	1° Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde). 2° Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2° Bacalao guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)																																																																															
	<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>593.7</td><td>18.45g 30%</td><td>2.59g</td><td>77.9g 58%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>11.5g</td><td>22g 12%</td><td colspan="2">1.7g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%	Azc	Prot	Sal		11.5g	22g 12%	1.7g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>592</td><td>17g 30%</td><td>1.86g</td><td>83.8g 56%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>15.3g</td><td>26.4g 14%</td><td colspan="2">1.46g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%	Azc	Prot	Sal		15.3g	26.4g 14%	1.46g																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
11.5g	22g 12%	1.7g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
15.3g	26.4g 14%	1.46g																																																																																		
	LUNES 11/01				MARTES 12/01				MIÉRCOLES 13/01				JUEVES 14/01				VIERNES 15/01																																																																			
Semana 3	1° Ensalada de la huerta (lechuga, , maíz, cebolla, repollo , pepino y zanahorias) 2° Patatas estofadas con bacalao (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Atún en conserva y queso fresco 2° Espirales con salsa de tomate 3° Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)				1° Arroz salteado con champiñones 2° Crema de patata y calabacín 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2° Salteado de arroz con potón 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2° Merluza con salsa de puerros al horno y lechuga y tomate 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)																																																																			
	<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>583</td><td>19g 29%</td><td>2.58g</td><td>77g 53%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>12.3g</td><td>20.2g 14%</td><td colspan="2">1.92g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	583	19g 29%	2.58g	77g 53%	Azc	Prot	Sal		12.3g	20.2g 14%	1.92g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>594</td><td>19.9g 30%</td><td>4.05g</td><td>82.7g 56%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>22.5g</td><td>21.5g 14%</td><td colspan="2">1.5g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 56%	Azc	Prot	Sal		22.5g	21.5g 14%	1.5g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>595</td><td>15.4g 24%</td><td>1.88g</td><td>80g 56%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>13g</td><td>20g 17%</td><td colspan="2">1.52g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%	Azc	Prot	Sal		13g	20g 17%	1.52g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>601</td><td>16.4g 26%</td><td>2.44g</td><td>87.7g 59%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>17.9g</td><td>17.7g 12%</td><td colspan="2">1.8g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%	Azc	Prot	Sal		17.9g	17.7g 12%	1.8g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>598</td><td>17.5g 30%</td><td>2.33g</td><td>79g 53%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>14.4g</td><td>18.4g 15%</td><td colspan="2">1.8g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%	Azc	Prot	Sal		14.4g	18.4g 15%	1.8g
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
583	19g 29%	2.58g	77g 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
12.3g	20.2g 14%	1.92g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
22.5g	21.5g 14%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
13g	20g 17%	1.52g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.9g	17.7g 12%	1.8g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
14.4g	18.4g 15%	1.8g																																																																																		
	LUNES 18/01				MARTES 19/01				MIÉRCOLES 20/01				JUEVES 21/01				VIERNES 22/01																																																																			
Semana 4	1° Crema de patata y calabacín con queso en crema 2° Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, zanahoria y tomate. 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2° Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3° Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)				1° Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias) 2° Macarrones en salsa de verde 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Ensalada de pasta (maíz, zanahoria y atún) 2° Crema de patata y calabacín con crema de queso 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Salteado de arroz con potón 2° Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo. 3° Fruta de temporada (Pan blanco 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 34%</td><td>3.9g</td><td>80.7g 52%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>10.4g</td><td>21.9g 13%</td><td colspan="2">1.7g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%	Azc	Prot	Sal		10.4g	21.9g 13%	1.7g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>578</td><td>14 30%</td><td>1.5</td><td>85 58%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>18</td><td>19.5 12%</td><td colspan="2">3.0</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	578	14 30%	1.5	85 58%	Azc	Prot	Sal		18	19.5 12%	3.0		<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 30%</td><td>2.6</td><td>82.7 56%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>14.4</td><td>15 12%</td><td colspan="2">1.7</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	20.4 30%	2.6	82.7 56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15 12%	1.7		<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 30%</td><td>3.8</td><td>83 52%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>12.6</td><td>26 15%</td><td colspan="2">2</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	20.5 30%	3.8	83 52%	Azc	Prot	Sal		12.6	26 15%	2		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>633</td><td>20 30%</td><td>4.4</td><td>79 58%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>17.8</td><td>25 12%</td><td colspan="2">1.67</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	633	20 30%	4.4	79 58%	Azc	Prot	Sal		17.8	25 12%	1.67
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
10.4g	21.9g 13%	1.7g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
578	14 30%	1.5	85 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
18	19.5 12%	3.0																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
590	20.4 30%	2.6	82.7 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
14.4	15 12%	1.7																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
609	20.5 30%	3.8	83 52%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
12.6	26 15%	2																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
633	20 30%	4.4	79 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.8	25 12%	1.67																																																																																		
	LUNES 25/01				MARTES 26/01				MIÉRCOLES 27/01				JUEVES 28/01				VIERNES 29/01																																																																			
Semana 5	1° Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2° Arroz salteado con champiñones 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2° Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3° Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)				1° Crema de patata y calabacín con queso en crema 2° Caracolas con salsa de tomate frito. 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria 2° Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias) 3° Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1° Salteado de arroz con verduras 2° Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz 3° Postre Lácteo; Yogurt (Pan blanco y agua)																																																																			
	<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>609</td><td>19g 28%</td><td>3.26g</td><td>79g 53%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>11.2g</td><td>21.3g 14%</td><td colspan="2">1.65g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	19g 28%	3.26g	79g 53%	Azc	Prot	Sal		11.2g	21.3g 14%	1.65g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>581</td><td>22g 34%</td><td>2.4g</td><td>70g 50%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>18.6g</td><td>22.1g 15%</td><td colspan="2">1.8g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	581	22g 34%	2.4g	70g 50%	Azc	Prot	Sal		18.6g	22.1g 15%	1.8g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>595</td><td>19.1g 29%</td><td>3.02g</td><td>80.5g 54%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>13g</td><td>19.7g 13%</td><td colspan="2">1.2g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1g 29%	3.02g	80.5g 54%	Azc	Prot	Sal		13g	19.7g 13%	1.2g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>597</td><td>16.4g 26%</td><td>2g</td><td>85g 57%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>19g</td><td>17.6g 12%</td><td colspan="2">1.5g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	597	16.4g 26%	2g	85g 57%	Azc	Prot	Sal		19g	17.6g 12%	1.5g		<table border="1"><tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr><tr><td>590</td><td>19.7g 31%</td><td>3.5g</td><td>78.7g 51%</td></tr><tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr><tr><td>9.3g</td><td>30g 15%</td><td colspan="2">1.9g</td></tr></table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%	Azc	Prot	Sal		9.3g	30g 15%	1.9g
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
609	19g 28%	3.26g	79g 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
11.2g	21.3g 14%	1.65g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
581	22g 34%	2.4g	70g 50%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
18.6g	22.1g 15%	1.8g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
595	19.1g 29%	3.02g	80.5g 54%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
13g	19.7g 13%	1.2g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
597	16.4g 26%	2g	85g 57%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
19g	17.6g 12%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
9.3g	30g 15%	1.9g																																																																																		



SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Musulmán, Huevo, Guisantes y Lentejas

				JUEVES 07/01	VIERNES 08/01
Semana 2				Recomendación de cena: Sopa de verduras con pasta, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 07/12	MARTES 08/12	MIÉRCOLES 09/12	JUEVES 10/12	VIERNES 11/12
Semana 3	Recomendación de cena: Merluza frita + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + queso fresco, 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, pan, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 14/12	MARTES 15/12	MIÉRCOLES 16/12	JUEVES 17/12	VIERNES 18/12
Semana 4	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Arroz cocido con salsa de zanahorias + pescado a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de merluza empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + arroz, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín salteado, pan y 1 fruta.(Agua)
	LUNES 21/12	MARTES 22/12	MIÉRCOLES 23/12	JUEVES 24/12	VIERNES 25/12
Semana 5	Recomendación de cena: Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Ensalada con 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: Sopa de verduras + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con bacalao, 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