

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

Semana 2

## JUEVES 07/01

- 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 SIN GLUTEN 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 08/01

- 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 SIN GLUTEN 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 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 SIN GLUTEN y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
579	18.26 31%	2.58	77 55%
Azc	Prot	Sal	
12.3	20.2 14%	1.92	

## MARTES 12/01

- 1º Atún en conserva y queso fresco
- 2º **Espirales SIN GLUTEN con carne picada de pollo**
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco SIN GLUTEN 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	

## MIÉRCOLES 13/01

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
603	17.9 30%	2.07	81.8 57%
Azc	Prot	Sal	
13.6	25.8 13%	1.52	

## JUEVES 14/01

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
600	18.8 30%	2.44	85.6 57%
Azc	Prot	Sal	
17.9	18.8 12%	2.9	

## 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 SIN GLUTEN y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
585	17.5 30%	2.33	76 53%
Azc	Prot	Sal	
14.4	18.4 15%	2.10	

Semana 4

## LUNES 18/01

- 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 SIN GLUTEN y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
612	21.6 34%	3.9	80.7 52%
Azc	Prot	Sal	
10.4	21.9 13%	3.3	

## MARTES 19/01

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
599	18 30%	2.31	90 58%
Azc	Prot	Sal	
18	17.8 12%	3.0	

## MIÉRCOLES 20/01

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
580	20.4 30%	2.6	82.7 56%
Azc	Prot	Sal	
14.4	15 12%	1.7	

## JUEVES 21/01

- 1º **Ensalada de pasta SIN GLUTEN (maíz, zanahoria, huevo y atún)**
- 2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco SIN GLUTEN 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 potón
- 2º Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo .
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco SIN GLUTEN y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
582	18.9 30%	1.48	83 58%
Azc	Prot	Sal	
17.8	27 12%	1.67	



## 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 SIN GLUTEN 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 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 blanco SIN GLUTEN y agua)

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

## MIÉRCOLES 27/01

- 1º Huevo duro, queso fresco y lechuga
- 2º **Caracolas SIN GLUTEN con salsa de tomate frito.**
- 3º Fruta de temporada  
(Pan blanco SIN GLUTEN 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 28/01

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
593	20 30%	2.64	83.6 56%
Azc	Prot	Sal	
16.9	18.6 13%	2.96	

## 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 SIN GLUTEN y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
607	22.3 31%	6.3	75.2 51%
Azc	Prot	Sal	
8.2	23.3 15%	1.9	

Semana 5



## SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú CELIACOS

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