

**SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú Alerg. Prot Vaca y Lactosa**

**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 y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
601	20.5 30%	3.7	75.2 57%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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 y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	19 30%	1.86	85.4 56%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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 y agua)

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

**MARTES 12/01**

- 1º **Crema de patata y calabacin**
- 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%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
22.5	21.5 14%	1.5	

**MIÉRCOLES 13/01**

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
603	17.9 30%	2.07	81.8 57%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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 y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
604	16.4 30%	2.44	87.7 57%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
17.9	87.7 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 y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
585	17.5 30%	2.33	76 53%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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 y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
10.4g	21.9g 13%	1.7g	

**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 de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
578	14 30%	1.5	85 58%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
14.4	15 12%	1.7	

**JUEVES 21/01**

- 1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo y atún)
- 2º Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
609	20.5 30%	3.8	83 52%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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 y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
633	20 30%	4.4	79 58%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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	19 35%	3.26	78 50%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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 de trigo integral y agua)

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

**MIÉRCOLES 27/01**

- 1º **Crema de patatas y calabacin**
- 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%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
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 y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
600	16.4 30%	2	85 56%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
19	17.6 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 de soja** ( Pan blanco y agua)

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



## SALON CELEBRACIONES “EL CORTIJO”, S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Alerg. Prot Vaca y Lactosa

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