

Semana 2

LUNES 11/01

- 1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)
 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	2.58	77
	31%		55%
Azc	Prot	Sal	
12.3	20.2	1.92	
	14%		

MARTES 12/01

- 1º Atún en conserva y queso fresco
 2º Espiraless con carne picada de pollo
 3º Fruta de temporada
 (Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	19.9	4.05	82.7
	30%		55%
Azc	Prot	Sal	
22.5	21.5	1.5	

MIERCOLES 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
603	17.9	2.07	81.8
	30%		57%
Azc	Prot	Sal	
13.6	25.8	1.52	
	13%		

JUEVES 07/01

- 1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes).
 2º Burger Meat de pollo al horno con garnición lechuga
 3º Fruta de temporada
 (Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
601	20.5	3.7	75.2
	30%		57%
Azc	Prot	Sal	
10.4	21.7	2.40	
	12%		

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	1.86	85.4
	30%		56%
Azc	Prot	Sal	
16.9	24.6	1.86	
	14%		

Semana 3

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	3.9g	80.7g
	34%		52%
Azc	Prot	Sal	
10.4g	21.9g	1.7g	
	13%		

MARTES 19/01

- 1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
 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
599	18	2.31	90
	30%		58%
Azc	Prot	Sal	
18	17.8	3.0	
	12%		

MIERCOLES 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
580	20.4	2.6	82.7
	30%		56%
Azc	Prot	Sal	
14.4	15	1.7	
	12%		

JUEVES 21/01

- 1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria 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	3.8	83
	30%		52%
Azc	Prot	Sal	
12.6	26	2	
	15%		

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
582	18.9	1.48	83
	30%		58%
Azc	Prot	Sal	
17.8	27	1.67	
	12%		

Semana 4

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	3.26	78
	35%		50%
Azc	Prot	Sal	
11.2	21.8	2.5	
	15%		

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	2.4	70
	34%		50%
Azc	Prot	Sal	
18.6	22.13	2.4	
	15%		

MIERCOLES 27/01

- 1º Crema de patata y calabacín
 2º Caracolas con salsa de tomate frito.
 3º Fruta de temporada
 (Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
595	19.1	3.02	80.5
	30%		54%
Azc	Prot	Sal	
13	19.7	1.2	
	13%		

JUEVES 28/01

- 1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria
 2º Arroz salteado con verduras
 3º Fruta de temporada
 (Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
600	16.4	2	85
	30%		56%
Azc	Prot	Sal	
19	17.6	2.96	
	13%		

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 maiz.
 3º Postre Lácteo; Yogurt
 (Pan blanco y agua)

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

EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



Laboratorios
Pilas

SALON CELEBRACIONES “EL CORTIJO”, S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú Alérgico Huevo

				JUEVES 07/01	VIERNES 08/01
semana 2	LUNES 11/01	MARTES 12/01	MIERCOLES 13/01	JUEVES 14/01	VIERNES 15/01
semana 3	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan sin gluten, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + queso fresco, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + filete de pollo, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pescado al horno con arroz salteado + queso fresco, pan sin gluten y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de patata y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
semana 4	LUNES 18/01	MARTES 19/01	MIERCOLES 20/01	JUEVES 21/01	VIERNES 22/01
semana 5	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan sin gluten, 1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación cena; Filete de pollo + ensalada con queso fresco, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + Pavo o jamón cocido, pan sin gluten y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de patata y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
semana 6	LUNES 25/01	MARTES 26/01	MIERCOLES 27/01	JUEVES 28/01	VIERNES 29/01
semana 7	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: Sopa de verduras con arroz + pan + 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)

LA FRUTA SERVIDA DURANTE EL MES ENERO SERÁ: MANZANA , PERA , NARANJA Y KIWI