

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

Semana 2

JUEVES 07/01

- Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes).
- Tortilla de patatas
- 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

- Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria).
- Bacalao guisado con salsa verde (ajo, cebolla, harina de arroz y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
- 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

- Ensalada de la huerta(lechuga, , maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro
- Patatas estofadas con bacalao (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)
- 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

- Atún en conserva y queso fresco
- Espirales con salsa de tomate
- Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%
Azc	Prot	Sal	
22.5g	21.5g 14%	1.5g	

MIERCOLES 13/01

- Arroz salteado con champiñones
- Crema de patata y calabacín con crema de queso
- 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

- Cocido madrileño (Garbanzos, , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
- Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate.
- 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

- Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.
- Merluza con salsa de puerros al horno con lechuga y tomate
- 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

- Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas)
- Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, zanahoria y tomate.
- 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

- Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
- Tortilla de patatas y cebolla
- 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	

MIERCOLES 20/01

- Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias)
- Macarrones en salsa de verde
- 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

- Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo y atún)
- Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 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

- Salteado de arroz con potón
- Salmón (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo.
- 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

- Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)
- Albóndigas de salmón al horno con arroz cocido
- 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

- Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
- Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate
- 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	

MIERCOLES 27/01

- Huevo duro, queso fresco y lechuga
- Caracolas con salsa de tomate frito.
- 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

- Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria
- Tortilla de patatas y tomate aliñado
- 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

- Salteado de arroz con verduras
- Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz
- 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	



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

				JUEVES 07/01	VIERNES 08/01
Semana 2				Recomendación de cena: Queso fresco + 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: Merluza frita + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + queso fresco, 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, 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 + 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 + tortilla francesa, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Sopa de fideos, pan y 1 lácteo. (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: Tortilla francesa + 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 huevo, pan + ensalada y 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 SERA: MANZANA , PERA , NARANJA Y KIWI**