

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

	JUEVES 07/01				VIERNES 08/01																																																																															
Semana 2	<p>1° Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes). 2° Burger Meat de pollo al horno con guarnición lechuga 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 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 SIN GLUTEN y agua)</p>																																																																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>601</td> <td>20.5 30%</td> <td>3.7</td> <td>75.2 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.7 12%</td> <td colspan="2">2.40</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	20.5 30%	3.7	75.2 57%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.7 12%	2.40		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>594</td> <td>19 30%</td> <td>1.86</td> <td>85.4 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>24.6 14%</td> <td colspan="2">1.86</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19 30%	1.86	85.4 56%	Azc	Prot	Sal		16.9	24.6 14%	1.86																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
601	20.5 30%	3.7	75.2 57%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
10.4	21.7 12%	2.40																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
594	19 30%	1.86	85.4 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
16.9	24.6 14%	1.86																																																																																		
	LUNES 11/01				MARTES 12/01				MIÉRCOLES 13/01				JUEVES 14/01				VIERNES 15/01																																																																			
Semana 3	<p>1° Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) con huevo duro 2° Patatas estofadas con bacalao (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Crema de patata y calabacín 2° Espirales SIN GLUTEN con carne picada de pollo 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Arroz salteado con champiñones 2° Muslito de pollo salsa 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y patata) 2° Tortilla de patatas y ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate. 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>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 SIN GLUTEN y agua)</p>																																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>579</td> <td>18.26 31%</td> <td>2.58</td> <td>77 55%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>12.3</td> <td>20.2 14%</td> <td colspan="2">1.92</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	579	18.26 31%	2.58	77 55%	Azc	Prot	Sal		12.3	20.2 14%	1.92		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>594</td> <td>19.9 30%</td> <td>4.05</td> <td>82.7 55%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>22.5</td> <td>21.5 14%</td> <td colspan="2">1.5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9 30%	4.05	82.7 55%	Azc	Prot	Sal		22.5	21.5 14%	1.5		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603</td> <td>17.9 30%</td> <td>2.07</td> <td>81.8 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13.6</td> <td>25.8 13%</td> <td colspan="2">1.52</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	603	17.9 30%	2.07	81.8 57%	Azc	Prot	Sal		13.6	25.8 13%	1.52		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>600</td> <td>18.8 30%</td> <td>2.44</td> <td>85.6 57%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.9</td> <td>18.8 12%</td> <td colspan="2">2.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	600	18.8 30%	2.44	85.6 57%	Azc	Prot	Sal		17.9	18.8 12%	2.9		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>585</td> <td>17.5 30%</td> <td>2.33</td> <td>76 53%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>14.4</td> <td>18.4 15%</td> <td colspan="2">2.10</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	17.5 30%	2.33	76 53%	Azc	Prot	Sal		14.4	18.4 15%	2.10
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
579	18.26 31%	2.58	77 55%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
12.3	20.2 14%	1.92																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
594	19.9 30%	4.05	82.7 55%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
22.5	21.5 14%	1.5																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
603	17.9 30%	2.07	81.8 57%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
13.6	25.8 13%	1.52																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
600	18.8 30%	2.44	85.6 57%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.9	18.8 12%	2.9																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
585	17.5 30%	2.33	76 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
14.4	18.4 15%	2.10																																																																																		
	LUNES 18/01				MARTES 19/01				MIÉRCOLES 20/01				JUEVES 21/01				VIERNES 22/01																																																																			
Semana 4	<p>1° Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas) 2° Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate. 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2° Tortilla de patatas y cebolla 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Ensalada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahorias) 2° Macarrones SIN GLUTEN en salsa de verde 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Ensalada de pasta SIN GLUTEN (maíz, zanahoria, huevo y atún) 2° Lentejas estofadas con verduras tomate, pimiento verde y zanahoria). 3° Fruta de temporada Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>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 SIN GLUTEN y agua)</p>																																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>612</td> <td>21.6 34%</td> <td>3.9</td> <td>80.7 52%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>10.4</td> <td>21.9 13%</td> <td colspan="2">3.3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	612	21.6 34%	3.9	80.7 52%	Azc	Prot	Sal		10.4	21.9 13%	3.3		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>599</td> <td>18 30%</td> <td>2.31</td> <td>90 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18</td> <td>17.8 12%</td> <td colspan="2">3.0</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	599	18 30%	2.31	90 58%	Azc	Prot	Sal		18	17.8 12%	3.0		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>580</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> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	580	20.4 30%	2.6	82.7 56%	Azc	Prot	Sal		14.4	15 12%	1.7		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>582</td> <td>18.9 30%</td> <td>1.48</td> <td>83 58%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>17.8</td> <td>27 12%</td> <td colspan="2">1.67</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	582	18.9 30%	1.48	83 58%	Azc	Prot	Sal		17.8	27 12%	1.67
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
612	21.6 34%	3.9	80.7 52%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
10.4	21.9 13%	3.3																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
599	18 30%	2.31	90 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
18	17.8 12%	3.0																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
580	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																																																																																	
582	18.9 30%	1.48	83 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.8	27 12%	1.67																																																																																		
	LUNES 25/01				MARTES 26/01				MIÉRCOLES 27/01				JUEVES 28/01				VIERNES 29/01																																																																			
Semana 5	<p>1° Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) 2° Albóndigas de pollo al horno con arroz cocido 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2° Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Crema de patatas y calabacín 2° Caracolas SIN GLUTEN con salsa de tomate frito. 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria 2° Tortilla de patatas y tomate aliñado 3° Fruta de temporada (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>				<p>1° Salteado de arroz con magro de cerdo 2° Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz. 3° Postre Lácteo: Yogurt de soja (Pan blanco SIN GLUTEN y agua)</p>																																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>609</td> <td>19 35%</td> <td>3.26</td> <td>78 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>11.2</td> <td>21.8 15%</td> <td colspan="2">2.5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	609	19 35%	3.26	78 50%	Azc	Prot	Sal		11.2	21.8 15%	2.5		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>581</td> <td>22 34%</td> <td>2.4</td> <td>70 50%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>18.6</td> <td>22.13 15%</td> <td colspan="2">2.4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	581	22 34%	2.4	70 50%	Azc	Prot	Sal		18.6	22.13 15%	2.4		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>595</td> <td>19.1 30%</td> <td>3.02</td> <td>80.5 54%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>13</td> <td>19.7 13%</td> <td colspan="2">1.2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	19.1 30%	3.02	80.5 54%	Azc	Prot	Sal		13	19.7 13%	1.2		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>593</td> <td>20 30%</td> <td>2.64</td> <td>83.6 56%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>16.9</td> <td>18.6 13%</td> <td colspan="2">2.96</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593	20 30%	2.64	83.6 56%	Azc	Prot	Sal		16.9	18.6 13%	2.96		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>GR.</th> <th>G.Sat</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>607</td> <td>22.3 31%</td> <td>6.3</td> <td>75.2 51%</td> </tr> <tr> <th>Azc</th> <th>Prot</th> <th colspan="2">Sal</th> </tr> <tr> <td>8.2</td> <td>23.3 15%</td> <td colspan="2">1.9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	607	22.3 31%	6.3	75.2 51%	Azc	Prot	Sal		8.2	23.3 15%	1.9
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
609	19 35%	3.26	78 50%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
11.2	21.8 15%	2.5																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
581	22 34%	2.4	70 50%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
18.6	22.13 15%	2.4																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
595	19.1 30%	3.02	80.5 54%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
13	19.7 13%	1.2																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
593	20 30%	2.64	83.6 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
16.9	18.6 13%	2.96																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
607	22.3 31%	6.3	75.2 51%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
8.2	23.3 15%	1.9																																																																																		



SALON CELEBRACIONES “EL CORTIJO”, S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú CELIACOS y PROT VACA

				JUEVES 07/01	VIERNES 08/01
Semana 2				Recomendación de cena: Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 11/01	MARTES 12/01	MIÉRCOLES 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 de soja. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa, 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, pan sin gluten y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de pollo, pan sin gluten, 1 lácteo de soja. (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 sin gluten y 1 lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena; Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan sin gluten ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena; Filete de pollo empanado + ensalada, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan sin gluten y 1 lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan sin gluten y 1 fruta.(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 sin gluten y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y pollo, pan sin gluten y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan sin gluten y lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan sin gluten y 1 lácteo de soja. (Agua)	Recomendación de cena: Patata revuelta con huevo, pan sin gluten + 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