

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

Semana 6

LUNES 01/02

- 1º Crema de patata y calabacín
- 2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.
- 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%
Azc	Prot	Sal	
9.4g	17g 12%	1.5g	

MARTES 02/02

- 1º Guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, patata, puerro y tomate)
- 2º Gallineta a la rotifera guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena)
- 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%
Azc	Prot	Sal	
16.2g	26g 12%	1.5g	

MIERCOLES 03/02

- 1º Ensalada de lechugas, zanahoria y tomate con queso fresco
- 2º Macarrones con salsa de tomate
- 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%
Azc	Prot	Sal	
15.5g	14.7g 13%	1.30g	

JUEVES 04/02

- 1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde).
- 2º Burger Meat de pollo al horno con guarnición lechuga
- 3º 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 05/02

- 1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 2º Salmón al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate
- 3º 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 7

LUNES 08/02

- 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
583	19g 29%	2.58g	77g 53%
Azc	Prot	Sal	
12.3g	20.2g 14%	1.92g	

MARTES 09/02

- 1º Tomate aliñado y atún en conserva
- 2º Salteado de espirales con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento)
- 3º 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 10/02

- 1º Arroz salteado con champiñones
- 2º Muslito de pollo salsa de cebolla
- 3º 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 11/02

- 1º Cocido madrileño (Garbanzos, habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
- 2º Tortilla de patatas cocidas y guarnición de tomate, pimiento y cebolla
- 3º 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 12/02

- 1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.
- 2º Merluza con salsa de puerros al horno lechuga y tomate
- 3º 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 8

LUNES 15/02

- 1º Crema de verduras tricolor hervidas (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas)
- 2º Longanizas de pollo al horno con lechuga, zanahoria y pepino
- 3º 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 16/02

- 1º **Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria**
- 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%
Azc	Prot	Sal	
18	19.5 12%	3.0	

MIERCOLES 17/02

- 1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria y pepino)
- 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%
Azc	Prot	Sal	
14.4	15 12%	1.7	

JUEVES 18/02

- 1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, huevo)
- 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%
Azc	Prot	Sal	
12.6	26 15%	2	

VIERNES 19/02

- 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%
Azc	Prot	Sal	
17.8	25 12%	1.67	



Semana 9

LUNES 22/02

- 1º Ensalada de la huerta (lechuga, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias)
- 2º Albóndigas de pollo al horno (tomate, pimiento, zanahoria y puerro) con guarnición de arroz
- 3º 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 23/02

- 1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
- 2º Bacalao salteado con salsa verde (ajo, cebolla y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
- 3º 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 24/02

- 1º Huevo duro, queso fresco y lechuga
- 2º Caracolas con salsa de tomate frito.
- 3º 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 25/02

- 1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria
- 2º Tortilla de patatas cocidas y tomate aliñado
- 3º 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 26/02

- 1º Arroz salteado con magro de cerdo
- 2º Hamburguesa de Jibia a la plancha con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz
- 3º 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 Alerg. Alubias

	LUNES 01/02	MARTES 02/02	MIÉRCOLES 03/02	JUEVES 04/02	VIERNES 05/02
Semana 6	Recomendación de cena: 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 08/02	MARTES 09/02	MIÉRCOLES 10/02	JUEVES 11/02	VIERNES 12/02
Semana 7	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 1 pescado blanco a la plancha + tortilla francesa con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: 1 crema de guisantes + filete de pollo, 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 + filete de ternera, pan, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 15/02	MARTES 16/02	MIÉRCOLES 17/02	JUEVES 18/02	VIERNES 19/02
Semana 8	Recomendación de cena: 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	Recomendación de cena: Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 22/02	MARTES 23/02	MIÉRCOLES 24/02	JUEVES 25/02	VIERNES 26/02
Semana 9	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: 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 FEBRERO SERA: **MANZANA, PERA, NARANJA Y KIWI**