

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

	LUNES 01/02	MARTES 02/02	MIÉRCOLES 03/02	JUEVES 04/02	VIERNES 05/02																																																																															
<b>Semana 6</b>	<p>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)</p>	<p>1º Guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, patata, puerro y tomate) 2º <b>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</b> 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Ensalada de lechugas, zanahoria y tomate con queso fresco 2º Macarrones con salsa de tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>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)</p>	<p>1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria). 2º <b>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate</b> 3º Fruta de temporada (Pan blanco 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>605g</td><td>28g 35%</td><td>7.05g</td><td>67g 50%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>9.4g</td><td>17g 12%</td><td>1.5g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	605g	28g 35%	7.05g	67g 50%	Azc	Prot	Sal		9.4g	17g 12%	1.5g		<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>14.4g 30%</td><td>0.77g</td><td>82g 58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>16.2g</td><td>26g 12%</td><td>1.5g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%	Azc	Prot	Sal		16.2g	26g 12%	1.5g		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>591</td><td>18.2g 32%</td><td>2.7g</td><td>83g 55%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>15.5g</td><td>14.7g 13%</td><td>1.30g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%	Azc	Prot	Sal		15.5g	14.7g 13%	1.30g		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>593.7</td><td>18.45g 30%</td><td>2.59g</td><td>77.9g 58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>11.5g</td><td>22g 12%</td><td>1.7g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%	Azc	Prot	Sal		11.5g	22g 12%	1.7g		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>592</td><td>17g 30%</td><td>1.86g</td><td>83.8g 56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>15.3g</td><td>26.4g 14%</td><td>1.46g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%	Azc	Prot	Sal		15.3g	26.4g 14%	1.46g
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
605g	28g 35%	7.05g	67g 50%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
9.4g	17g 12%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
594	14.4g 30%	0.77g	82g 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
16.2g	26g 12%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
15.5g	14.7g 13%	1.30g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
11.5g	22g 12%	1.7g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
592	17g 30%	1.86g	83.8g 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
15.3g	26.4g 14%	1.46g																																																																																		
<b>Semana 7</b>	<p>1º Ensalada de la huerta (lechuga, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias) con huevo duro 2º <b>Patatas estofadas con magro (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)</b> 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>1º <b>Crema de patata y calabacín</b> 2º Salteado de espirales con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento) 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Arroz salteado con champiñones 2º Muslito de pollo salsa de cebolla 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>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)</p>	<p>1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata. 2º <b>Arroz salteado con verduras</b> 3º Fruta de temporada (Pan blanco 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>583</td><td>19g 29%</td><td>2.58g</td><td>77g 53%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>12.3g</td><td>20.2g 14%</td><td>1.92g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	583	19g 29%	2.58g	77g 53%	Azc	Prot	Sal		12.3g	20.2g 14%	1.92g		<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>19.9g 30%</td><td>4.05g</td><td>82.7g 55%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>22.5g</td><td>21.5g 14%</td><td>1.5g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%	Azc	Prot	Sal		22.5g	21.5g 14%	1.5g		<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>15.4g 24%</td><td>1.88g</td><td>80g 56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>13g</td><td>20g 17%</td><td>1.52g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%	Azc	Prot	Sal		13g	20g 17%	1.52g		<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>16.4g 26%</td><td>2.44g</td><td>87.7g 59%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>17.9g</td><td>17.7g 12%</td><td>1.8g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%	Azc	Prot	Sal		17.9g	17.7g 12%	1.8g		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>598</td><td>17.5g 30%</td><td>2.33g</td><td>79g 53%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.4g</td><td>18.4g 15%</td><td>1.8g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%	Azc	Prot	Sal		14.4g	18.4g 15%	1.8g
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
583	19g 29%	2.58g	77g 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
12.3g	20.2g 14%	1.92g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
22.5g	21.5g 14%	1.5g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
13g	20g 17%	1.52g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.9g	17.7g 12%	1.8g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
598	17.5g 30%	2.33g	79g 53%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
14.4g	18.4g 15%	1.8g																																																																																		
<b>Semana 8</b>	<p>1º Crema de verduras tricolor hervidas (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas) 2º Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y pepino 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>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)</p>	<p>1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria y pepino) 2º Macarrones en salsa de verde 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>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)</p>	<p>1º <b>Salteado de arroz con pollo</b> 2º <b>Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.</b> 3º Fruta de temporada (Pan blanco 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>602</td><td>20.5g 34%</td><td>3.9g</td><td>80.7g 52%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>10.4g</td><td>21.9g 13%</td><td>1.7g</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%	Azc	Prot	Sal		10.4g	21.9g 13%	1.7g		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>578</td><td>14 30%</td><td>1.5</td><td>85 58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>19.5 12%</td><td>3.0</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	578	14 30%	1.5	85 58%	Azc	Prot	Sal		18	19.5 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>590</td><td>20.4 30%</td><td>2.6</td><td>82.7 56%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>14.4</td><td>15 12%</td><td>1.7</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	590	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>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>12.6</td><td>26 15%</td><td>2</td><td></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>633</td><td>20 30%</td><td>4.4</td><td>79 58%</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><td></td></tr> <tr><td>17.8</td><td>25 12%</td><td>1.67</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	633	20 30%	4.4	79 58%	Azc	Prot	Sal		17.8	25 12%	1.67
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
602	20.5g 34%	3.9g	80.7g 52%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
10.4g	21.9g 13%	1.7g																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
578	14 30%	1.5	85 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
18	19.5 12%	3.0																																																																																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																	
590	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																																																																																	
633	20 30%	4.4	79 58%																																																																																	
Azc	Prot	Sal																																																																																		
17.8	25 12%	1.67																																																																																		
<b>Semana 9</b>	<p>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)</p>	<p>1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º <b>Filete de pollo a la plancha con lechuga, maíz, pepino y tomate</b> 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)</p>	<p>1º Huevo duro, queso fresco y lechuga 2º Caracolas con salsa de tomate frito. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)</p>	<p>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)</p>	<p>1º Arroz salteado con magro de cerdo 2º <b>Burger Meat de pollo con lechuga, tomate y maíz</b> 3º Postre Lácteo; Yogurt (Pan blanco y agua)</p>																																																																															



**EL CORTIJO**  
CELEBRACIONES Y CATERING



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

	LUNES 01/02	MARTES 02/02	MIÉRCOLES 03/02	JUEVES 04/02	VIERNES 05/02
<b>Semana 6</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado con verduras+ pollo, pan + lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla de patatas al horno + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pollo al horno con berenjena + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa + queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 08/02	MARTES 09/02	MIÉRCOLES 10/02	JUEVES 11/02	VIERNES 12/02
<b>Semana 7</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa con queso fresco, 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> Arroz salteado con verduritas, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 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
<b>Semana 8</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Sopa de verduras con patata y zanahoria, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias, pan ,1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla de patatas cocidas + queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	LUNES 22/02	MARTES 23/02	MIÉRCOLES 24/02	JUEVES 25/02	VIERNES 26/02
<b>Semana 9</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz tres delicias y ensalada , pan y fruta ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta, pan y lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Filete de pollo plancha con salsa de zanahoria + ensalada, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 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 FEBRERO SERA: MANZANA, PERA, NARNAJA Y KIWI**