

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

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 bacalao (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, patata, puerro y tomate)
- 2º Gallineta a la rotelera 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 Tortilla de patatas 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 Crema de patata y calabacín
- 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 con 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	

## LUNES 15/02

- 1º Crema de verduras tricolor hervidas ( guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patatas)
- 2º Hamburguesa de Jibia 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 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)

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 8

## LUNES 22/02

- 1º Ensalada de la huerta (lechuga, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias)
- 2º Albóndigas de salmón 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 verduras
- 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	

Semana 9



EL CORTIJO  
CELEBRACIONES Y CATERING



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

	LUNES 01/02	MARTES 02/02	MIÉRCOLES 03/02	JUEVES 04/02	VIERNES 05/02
<b>Semana 6</b>	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Tortilla francesa + puré de verduras, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Patata con pescado al horno + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Berenjenas fritas + ensalada, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 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
<b>Semana 7</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Ensalada de arroz y pan, lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco a la plancha + con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 crema de guisantes + queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado al horno con arroz salteado + pan y 1 o fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta + tortilla francesa , 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> 1 pescado blanco + ensalada, 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> Ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 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
<b>Semana 9</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras con patata + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco al horno + salteado de verduras, pan y lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Sopa de verduras con patata y 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 , NARANJA Y KIWI**