SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – COMEDOR ESCOLAR COLECTIVO- Menú **Musulmán, Huevo, Guisantes y Lentejas**

Semana 15

LUNES 05/04

1º Crema de patata y calabacín
2º Patatas estofadas con verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)
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 06/04

1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
2º Abadejoa a la roteña 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 07/04

1º Ensalada de espinacas, lechuga, 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 08/04

1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde).
2º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata
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 09/04

1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
2º Jurel 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 16

LUNES 12/04

1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla , repollo ,pepino y zanahorias)
2º Patatas estofadas con verduras (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 13/04

1º Tomate ,atún en conserva y aceitunas
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 14/04

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 15/04

1º Cocido madrileño (Garbanzos, , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
2º Salteado de arroz con potón
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 16/04

1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.
2º Merluza con salsa de puerros al horno y 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	

EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING

Semana 17

LUNES 19/04

1º Crema de verduras tricolor hervidas (coliflor, judías verdes, zanahorias)
2º Hamburguesa de Jibia con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, zanahoria y tomate.
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 20/04

1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
2º Merluza al horno con lechuga, zanahoria y pepino
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 21/04

1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria, lechuga , pepino y aceitunas)
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 22/04

1º Ensalada de pasta (maíz, zanahoria)
2º Crema de patata y calabacín
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 23/04

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 18

LUNES 26/04

1º Ensalada de la huerta(lechuga, maíz, cebolla ,repollo , pepino y zanahorias)
2º Arroz salteado con champiñones
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 27/04

1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
2º Bacalao salteado con salsa verde (ajo, cebolla y perejil) con guarnición de pepino y tomate
(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 28/04

1º Crema de patata y calabacín
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 29/04

1º Cocido de Garbanzos con habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria
2º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria, lechuga y pepino)
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 30/04

1º Arroz salteado con verduras
2º Merluza 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	

Laboratorios Pilas

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú **Musulmán, Huevo, Guisantes y Lentejas**

	LUNES 05/04	MARTES 06/04	MIERCOLES 07/04	JUEVES 08/04	VIERNES 09/04
Semana 15	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, pan + lácteo. (Agua)	**Recomendación de cena:** 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:** Sopa de verduras con pasta, pan y 1 fruta. (Agua)	**Recomendación de cena:** Revuelto de patata y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)

	LUNES 12/04	MARTES 13/04	MIERCOLES 14/04	JUEVES 15/04	VIERNES 16/04
Semana 16	**Recomendación de cena:** Merluza frita + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	**Recomendación de cena:** Ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	**Recomendación de cena:** Crema de verduras + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	**Recomendación de cena:** Pescado al horno con arroz salteado, pan y 1 o fruta. (Agua)	**Recomendación de cena:** Salteado de verduras con pasta, pan, 1 lácteo. (Agua)

	LUNES 19/04	MARTES 20/04	MIERCOLES 21/04	JUEVES 22/04	VIERNES 23/04
Semana 17	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. (Agua)	**Recomendación cena;** Arroz cocido con salsa de zanahorias + pescado a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. (Agua)	**Recomendación cena;** Filete de merluza empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	**Recomendación de cena:** Crema de verduras + arroz, pan y 1 lácteo. (Agua)	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan y 1 fruta.(Agua)

	LUNES 26/04	MARTES 27/04	MIERCOLES 28/04	JUEVES 29/04	VIERNES 30/04
Semana 18	**Recomendación de cena:** Pescado plancha + arroz tres delicias , pan y fruta (Agua)	**Recomendación de cena:** Ensalada con 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 bacalao, 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 ABRIL SERA: MANZANA, PERA, NARANJA Y KIWI