

	MARTES 01/06				MIÉRCOLES 02/06				JUEVES 03/06				VIERNES 04/06			
Semana 23	1º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate) 2º Filete de pollo a la plancha con lechuga, maiz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)				1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla y tomate con queso fresco y mandarina 2º Macarrones con salsa de tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Arroz tres delicias (zanahorias, maiz, pimiento rojo y verde). 2º Estofado de cerdo guisado con verduras y patatas 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maiz, pepino y tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)			
	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC
	594	14.4g 30%	0.77g 30%	82g 58%	591	18.2g 32%	2.7g 32%	83g 55%	593.7	18.45g 30%	2.59g 30%	77.9g 58%	592	17g 30%	1.86g 30%	83.8g 56%
	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	
	16.2g	26g 12%	1.5g	15.5g	14.7g 13%	1.30g	11.5g	22g 12%	1.7g	15.3g	26.4g 14%	1.46g				
LUNES 07/06																
Semana 24	1º Ensalada de la huerta (lechuga, maiz, cebolla , repollo ,pepino y zanahorias) con huevo duro y mandarina 2º Patatas estofadas con verduras (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Tomate natural, queso fresco y aceitunas. 2º Salteado de espirales con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento) 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)				1º Arroz salteado con champiñones 2º Musito de pollo al horno con salsa de cebolla 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 2º Tortilla de patatas cocidas y guarnición de tomate, pimiento, cebolla y aceitunas. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)			
	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC
	583	19g 29%	2.58g 30%	77g 53%	594	19.3g 30%	4.05g 30%	82.7g 55%	595	15.4g 24%	1.88g 30%	80g 56%	601	16.4g 26%	2.44g 30%	87.7g 59%
	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	
	12.3g	20.2g 14%	1.92g	22.5g	21.5g 14%	1.5g	13g	20g 17%	1.52g	17.9g	17.7g 12%	1.8g	14.4g	18.4g 15%	1.8g	
LUNES 14/06																
Semana 25	1º Crema de verduras tricolor hervidas (coliflor, judias verdes, zanahorias) 2º Ragout de pavo salteado al ajillo con patatas panaderas 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas y cebolla con lechuga, zanahoria, pepino y mandarina. 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)				1º Ensalada de escarolas (tomate, zanahoria, lechuga , pepino y aceitunas) 2º Macarrones en salsa de verde 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Ensalada de pasta (maiz, zanahoria, huevo) 2º Cocido madrileño (Garbanzos , habichuela, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)			
	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC
	602	20.5g 34%	3.9g 30%	80.7g 52%	578	14 30%	1.5 30%	85 58%	590	20.4 30%	2.6 30%	82.7 56%	609	20.5 30%	3.8 30%	83 52%
	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	
	10.4g	21.9g 13%	1.7g	18	19.5 12%	3.0	14.4	15 12%	1.7	12.6	26 15%	2	17.8	25 12%	1.67	
LUNES 21/06																
Semana 26	1º Ensalada de la huerta (lechuga, maiz, cebolla ,repollo , pepino y zanahorias) 2º Contramuslo de pollo en salsa de verduras con guarnición de arroz 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro. 2º Tortilla francesa con guarnición de pepino y tomate (Pan de trigo integral y agua)				1º Huevo duro, queso fresco y lechuga 2º Caracolas con salsa de tomate frito. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				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	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC
	609	20.5g 28%	3.26g 30%	79g 53%	581	22g 34%	2.4g 30%	70g 50%	595	19.1g 29%	3.02g 30%	80.5g 54%	597	16.4g 26%	2g 30%	85g 57%
	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	
	11.2g	21.3g 14%	1.65g	18.6g	22.1g 15%	1.8g	13g	19.7g 13%	1.2g	19g	17.6g 12%	1.5g	9.3g	30g 15%	1.9g	
LUNES 28/06																
Semana 27	1º Crema de patata y calabacín 2º Tortilla francesa a la plancha y ensalada de lechuga, zanahoria , maiz y aceitunas.. 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)				1º Guiso de guisantes con carne de pavo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate) 2º Abadejo la roña guisada con patatas (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) 3º Fruta de temporada (Pan de trigo integral y agua)				1º Ensalada de espinacas, zanahoria, cebolla y tomate con queso fresco y mandarina. 2º Macarrones con salsa de tomate 3º Fruta de temporada (Pan blanco y agua)							
	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC	Kcal	GR.	G.Sat	HC				
	605g	28g 35%	7.05g 30%	67g 50%	594	14.4g 30%	0.77g 30%	82g 58%	591	18.2g 32%	2.7g 32%	83g 55%				
	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal	Azc	Prot	Sal							
	9.4g	17g 12%	1.5g	16.2g	26g 12%	1.5g	15.5g	14.7g 13%	1.30g							



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



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

		MARTES 01/06	MIÉRCOLES 02/06	JUEVES 03/06	VIERNES 04/06
Semana 23		Recomendación de cena: Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla de patatas 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: Tortilla francesa + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 07/06	MARTES 08/06	MIÉRCOLES 09/06	JUEVES 10/06	VIERNES 11/06
Semana 24	Recomendación de cena: Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: 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: Arroz salteado con verduras, pan y 1 o fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan, 1 lácteo. (Agua)
	LUNES 14/06	MARTES 15/06	MIÉRCOLES 16/06	JUEVES 17/06	VIERNES 18/06
Semana 25	Recomendación de cena: Sopa de verduras con patata y zanahoria, pan y 1 lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Arroz cocido con salsa de zanahorias, 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: Tortilla de patatas cocidas + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)
	LUNES 21/06	MARTES 22/06	MIÉRCOLES 23/06	JUEVES 24/06	VIERNES 25/06
Semana 26	Recomendación de cena: Arroz tres delicias y ensalada, pan y fruta (Agua)	Recomendación de cena: Crema de verduras con patata y ternera + queso fresco, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Salteado de verduras con pasta, 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)
	LUNES 28/06	MARTES 29/06	MIÉRCOLES 30/06		
Semana 27	Recomendación de cena: Salteado con verduras+ pollo, pan + lácteo. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla francesa con jamón cocido + puré de verduras, pan y 1 fruta. (Agua)	Recomendación de cena: Tortilla de patatas al horno + ensalada, pan 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 JUNIO **SERA: MANZANA, PERA, NARANJA Y KIWI**