

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

VIERNES 10/09

se  
ma

LUNES 13/09

- 1º Ensalada de la huerta( lechuga, maíz, 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)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
609	19g 28%	3.26g	79g 53%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
11.2g	21.3g 14%	1.65g	

MARTES 14/09

- 1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
- 2º Bacalao salteado con salsa verde (ajo, cebolla y perejil) con guarnición de pepino, tomate y aceitunas.
- ( Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
581	22g 34%	2.4g	70g 50%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
18.6g	22.1g 15%	1.8g	

MIÉRCOLES 15/09

- 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%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
13g	19.7g 13%	1.2g	

JUEVES 16/09

- 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%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
19g	17.6g 12%	1.5g	

VIERNES 17/09

- 1º Arroz salteado con magro de cerdo
- 2º Merluza a la plancha con salsa zanahoria (zanahoria, ajo y cebolla) con lechuga, tomate y maíz
- 3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
590	19.7g 31%	3.5g	78.7g 51%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
9.3g	30g 15%	1.9g	



EL CORTIJO  
CELEBRACIONES Y CATERING

se  
mana 37

LUNES 20/09

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
605g	29g 35%	7.05g	67g 50%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
9.4g	17g 12%	1.5g	

MARTES 21/09

- 1º Guiso de guisantes con carne de pavo ( ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)
- 2º Abadejo 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%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
16.2g	26g 12%	1.5g	

MIÉRCOLES 22/09

- 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
591	18.2g 32%	2.7g	83g 55%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
15.5g	14.7g 13%	1.30g	

JUEVES 23/09

- 1º Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, pimiento rojo y verde).
- 2º Estofado de cerdo guisado con verduras y patatas
- 3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
593.7	18.45g 30%	2.59g	77.9g 58%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
11.5g	22g 12%	1.7g	

VIERNES 24/09

- 1º Lentejas estofadas con verduras (tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 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%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
15.3g	26.4g 14%	1.46g	

se  
mana 38

LUNES 27/09

- 1º Ensalada de la huerta( lechuga, maíz, 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)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
583	19g 29%	2.58g	77g 53%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
12.3g	20.2g 14%	1.92g	

MARTES 28/09

- 1º Tomate , 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)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
594	19.9g 30%	4.05g	82.7g 55%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
22.5g	21.5g 14%	1.5g	

MIÉRCOLES 29/09

- 1º Arroz salteado con champiñones
- 2º Muslito de pollo al horno con salsa de cebolla
- 3º Fruta de temporada ( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
595	15.4g 24%	1.88g	80g 56%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
13g	20g 17%	1.52g	

JUEVES 30/09

- 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
601	16.4g 26%	2.44g	87.7g 59%
<b>Azc</b>	<b>Prot</b>	<b>Sal</b>	
17.9g	17.7g 12%	1.8g	

se  
mana 39



Empresa especializada en seguridad  
e higiene alimentaria, formación



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

					<b>VIERNES 10/09</b>
<b>Semana 36</b>					<b>Recomendación de cena:</b> Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	<b>LUNES 13/09</b>	<b>MARTES 14/09</b>	<b>MIÉRCOLES 15/09</b>	<b>JUEVES 16/09</b>	<b>VIERNES 17/09</b>
<b>Semana 37</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 y ternera + 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> 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)
	<b>LUNES 20/09</b>	<b>MARTES 21/09</b>	<b>MIÉRCOLES 22/09</b>	<b>JUEVES 23/09</b>	<b>VIERNES 24/09</b>
<b>Semana 38</b>	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco salteado con verduras+ ensalada, 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> Patata con pescado 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> Revuelto de patata, huevo y bacalao+ queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)
	<b>LUNES 27/09</b>	<b>MARTES 28/09</b>	<b>MIÉRCOLES 29/09</b>	<b>JUEVES 30/09</b>	
<b>Semana 39</b>	<b>Recomendación de cena:</b> Arroz cocido con jamón cocido sin grasa + ensalada y pan, lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco a la plancha + 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> Pescado al horno con arroz salteado + queso fresco, pan y 1 o 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 SEPTIEMBRE SERA: SANDIA, MELÓN, MANZANA Y PERA**