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

Semana 40

LUNES 02/10

1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)
2º Cocido madrileño (Garbanzos, , habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
3º Fruta de temporada: Melón ecológico
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
552	19.4	3.2	70
Azc	**Prot**	**Sal**	
18.7	18.6	1.77	

MARTES 03/10

1º Puré de patatas, zanahoria, calabacín y queso fresco.
2º Albóndigas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
3º Fruta de temporada : Manzana
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
793	18.7	5	101
Azc	**Prot**	**Sal**	
15.5	30.8	2.83	

MIERCOLES 04/10

1º Espaguetis con salsa de tomate frito.
2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
3º Fruta de temporada; pera ecológica

(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
670	22.9	4.74	92.1
Azc	**Prot**	**Sal**	
22.6	25.5	2.05	

JUEVES 05/10

1º Potaje de alubias con verduras (Tomate, pimiento, cebolla ,zanahoria y puerro)
2º Tortilla de patatas con tomate aliñado
3º Fruta de temporada: ciruela ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
706	26.3	5.52	94.4
Azc	**Prot**	**Sal**	
18.5	20	2.51	

VIERNES 06/10

1º Espirales con Pisto de verduras (champiñón, alcachofa, judías, guisantes, calabacín, cebolla y ajos)
2º Atún (pescado semigraso) a la plancha con salsa de zanahoria
3º Fruta de temporada: melón ecológico
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
737	25.8	7.4	88.2
Azc	**Prot**	**Sal**	
14.4	28.3	2.26	

Semana 41

LUNES 09/10

1º Crema de verduras tricolor (guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata)
2º Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.
3º Fruta de temporada: Sandía ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
593.05	30	5.6	65
Azc	**Prot**	**Sal**	
14.8	21.3	1.99	

MARTES 10/10

1º Macarrones con salsa de tomate.
2º Gallineta guisada con salsa verde (ajo, cebolla, harina y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
3º Fruta de temporada: Manzana
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
714	22.1	4.13	101.5
Azc	**Prot**	**Sal**	
18.9	26.3	1.26	

MIERCOLES 11/10

1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco
2º Guiso de guisantes con lomo de cerdo (ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)
3º Fruta de temporada: pera ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
603.5	20.2	5.42	67
Azc	**Prot**	**Sal**	
18.7	14.9	1.77	

JUEVES 12/10

DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENU)
***1º** Arroz tres delicias (zanahorias, maiz, pimiento rojo y verde y guisantes) con huevo duro.*
***2º** Fogonero horneado a la roteña (salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena)*
***3º** Fruta de temporada:* ciruela ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
654.32	17.4	3.8	91.2
Azc	**Prot**	**Sal**	
11.43	32.6	1.92	

VIERNES 13/10

DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENU)
***1º** Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria).*
***2º** HAMBURGUESA de pollo y cerdo con guarnición de arroz blanco*
***3º** Fruta de temporada:* melón ecológico
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
669	18.2	4.4	99.8
Azc	**Prot**	**Sal**	
15.75	23.1	2.73	

Semana 42

LUNES 16/10

1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)
2º Patatas viudas (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)
3º Fruta de temporada: : Sandía ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
520	11.6	2.21	90
Azc	**Prot**	**Sal**	
17	10.9	1.98	

MARTES 17/10

1º Espirales con Pisto de verduras (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, berenjena, patata, calabacín)
2º Muslitos de pollo al horno con champiñones salteados
3º Fruta de temporada: Manzana
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
690.2	21.5	3.22	94.8
Azc	**Prot**	**Sal**	
19.9	28.7	1.53	

MIERCOLES 18/10

1º Arroz a la cubana con huevo duro
2º Burro con salsa al horno (con calabacín salteado)
3º Fruta de temporada ; Pera ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
747	22.7	4.6	98.4
Azc	**Prot**	**Sal**	
18.5	29.4	2.22	

JUEVES 19/10

1º Cocido madrileño (Garbanzos, , habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
2º Tortilla a de patatas elaborada con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate.
3º Fruta de temporada : ciruela ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
638	31.5	5.14	85.6
Azc	**Prot**	**Sal**	
19.3	22.4	2.86	

VIERNES 20/10

1º Puré de puerro, zanahoria, calabaza y patata.
2º Salmón Keta (Oncorhynchus Keta) a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
3º Fruta de temporada : melón ecológico
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
688	22.6	3.6	81.6
Azc	**Prot**	**Sal**	
16.9	23.8	2.30	

Semana 43

LUNES 23/10

1º Salteado de arroz con pollo
2º Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz.
3º Fruta de temporada: Sandía ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
729	23.2	4.4	108.2
Azc	**Prot**	**Sal**	
12.9	23.5	2.4	

MARTES 24/10

1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata)
2º Mujol en salsa(pimiento ,cebolla y ajo) con patatas horneadas
3º Fruta de temporada; Manzana
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
641.7	18.6	0.87	88.7
Azc	**Prot**	**Sal**	
13.6	27.9	2.60	

MIERCOLES 25/10

1º Ensalada de la huerta con Huevo duro (lechuga, tomate, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias)
2º Macarrones en salsa de tomate frito
3º Fruta de temporada; Pera ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
650.72	18.9	4.02	93.8
Azc	**Prot**	**Sal**	
20.0	21.6	1.5	

JUEVES 26/10

1º Sopa de fideos y garbanzos.
2º Gallineta guisada con salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
3º Fruta de temporada: ciruela ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
710	20.5	4.4	100
Azc	**Prot**	**Sal**	
16.35	29.7	2.64	

VIERNES 27/10

1º Crema de; patata y calabacín y queso en crema
2º Longanizas de pollo y cerdo con tomate aliñado
3º Postre lácteo: yogurt
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
580	22.35	7.75	72.6
Azc	**Prot**	**Sal**	
16.6	19	2.99	

Semana 44

LUNES 30/10

1º Ensalada de la huerta(lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco
2º Estofado de guisantes con huevo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro, zanahoria y tomate)
3º Fruta de temporada: Sandía ecológica
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
591.7	19.9	5.05	62.5
Azc	**Prot**	**Sal**	
16.3	21.6	1.85	

MARTES 31/10

1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
2º Albóndigas de pollo y cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
3º Fruta de temporada : Manzana
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
613.9	20.7	7.14	87
Azc	Prot	Sal	
23.3	36	2.85	

EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING

Laboratorios Pilas

Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

SALON CELEBRACIONES "EL CORTIJO", S.L. – RECOMENDACIÓN DE CENA - Menú **BASAL**

EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING

	LUNES 02/10	MARTES 03/10	MIERCOLES 04/10	JUEVES 05/10	VIERNES 06/10
Semana 40	**Recomendación de cena:** Tortilla francesa con arroz tres delicias y fruta	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco con salteado de verduras	**Recomendación de cena:** Verduras salteadas con huevo y 1 lácteo y/o fruta	**Recomendación de cena:** Pescado blanco plancha y queso fresco y 1 lácteo y/o fruta	**Recomendación de cena:** 1 carne (pollo, pavo.) con ensalada y 1 lácteo y/o fruta
	LUNES 09/10	MARTES 10/10	MIERCOLES 11/10	JUEVES 12/10	VIERNES 13/10
Semana 41	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco con zanahoria cocida + macedonia de frutas	**Recomendación de cena:** Huevo cocido con jamón cocido en ensalada y 1 lácteo y/o fruta	**Recomendación de cena:** Verduritas cocidas con pescado y 1 lácteo y/o fruta	DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENÚ) ***Recomendación de cena:<*** *Pollo al horno con ensalada y 1 lácteo*	DIA FESTIVO (SUGERENCIA DE MENÚ) ***Recomendación de cena:*** *Merluza frita con verduras salteadas y 1 lácteo y/o fruta*
	LUNES 16/10	MARTES 17/10	MIERCOLES 18/10	JUEVES 19/10	VIERNES 20/10
Semana 42	**Recomendación de cena:** Arroz cocido con jamón cocido sin grasa y 1 macedonia de fruta.	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco a la plancha con queso fresco y 1 lácteo o fruta	**Recomendación de cena:** 1 crema de verduras con filete de pollo y 1 lácteo y/o fruta	**Recomendación de cena:** Pescado al horno con patata cocida y 1 lácteo y/o fruta	**Recomendación de cena:** Filete de ternera con ensalada 1 lácteo y/o 1 fruta.
	LUNES 23/10	MARTES 24/10	MIERCOLES 25/10	JUEVES 26/10	VIERNES 27/10
Semana 43	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco con puré de verduras y 1 lácteo y/o fruta	**Recomendación cena;** Tortilla francesa con ensalada y 1 fruta.	**Recomendación cena;** Arroz cocido con pollo a la plancha y 1 macedonia de frutas	**Recomendación de cena:** Crema de verduras con Pavo o jamón cocido y 1 lácteo y/o 1 fruta	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco con ensalada y 1 lácteo o fruta
	LUNES 30/10	MARTES 31/10			
Semana 44	**Recomendación de cena:** Tortilla francesa con arroz tres delicias y fruta	**Recomendación de cena:** 1 pescado blanco con salteado de verduras			

Laboratorios Pilas

Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

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)