

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

## VIERNES 01/06

- 1º Crema de; patata y calabacín y queso en crema
- 2º Salteado de arroz con potón
- 3º Fruta de temporada : Kiwi  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
704	17.9	4.99	115
Azc	Prot	Sal	
17.3	17.5	1.70	



Semana 22

## LUNES 04/06

- 1º Ensalada de la huerta( lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias) y queso fresco
- 2º Albóndigas de pollo y cerdo al horno con calabacín salteado.
- 3º Fruta de temporada: Naranja  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
693.5	33.7	9.45	65.7
Azc	Prot	Sal	
16.03	34.8	3.11	

## MARTES 05/06

- 1º Puré de patatas, zanahoria, calabaza, puerro.
- 2º Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz, pepino y tomate
- 3º Fruta de temporada : Manzana  
( Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
560	23.5	2.80	70
Azc	Prot	Sal	
18.6	22.13	2.49	

## MIÉRCOLES 06/06

- 1º Espaguetis con salsa de tomate frito.
- 2º Crema de guisantes (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, patata, puerro, zanahoria y tomate).
- 3º Fruta de temporada: Pera  
(Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
644	14.4	2.7	100
Azc	Prot	Sal	
19.8	14.4	1.18	

## JUEVES 07/06

- 1º Cocido de Garbanzos con habichuela, calabaza, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria
- 2º Tortilla de patatas con cebolla y tomate aliñado
- 3º Fruta de temporada: Naranja  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
634	21.8	2.84	84.4
Azc	Prot	Sal	
17.6	19.8	3.20	

## VIERNES 08/06

- 1º Salteado de arroz con pollo
- 2º Atún (pescado semigraso) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, repollo y tomate.
- 3º Postre Lácteo; Yogurt  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
700	26.7	7.03	84
Azc	Prot	Sal	
10.2	27.4	2.00	

Semana 23

## LUNES 11/06

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
500	16.2	3.88	64.6
Azc	Prot	Sal	
14.8	17.7	1.40	

## MARTES 12/06

- 1º Macarrones con salsa de tomate.
- 2º Guiso de guisantes con carne de pavo ( ajo, laurel, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata, puerro y tomate)
- 3º Fruta de temporada: Manzana  
(Pan de trigo integral y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
663	14	2.34	98.9
Azc	Prot	Sal	
21.6	19.7	1.00	

## MIÉRCOLES 13/06

- 1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco
- 2º HAMBURGUESA de pollo y cerdo al horno con guarnición de arroz blanco
- 3º Fruta de temporada: Pera  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
611	21.3	5.17	82.4
Azc	Prot	Sal	
14.6	20	3.40	

## JUEVES 14/06

- 1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, 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: Naranja  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
575	17.2	2.70	73.6
Azc	Prot	Sal	
10.6	30	2.40	

## VIERNES 15/06

- 1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria).
- 2º Gallineta guisada con salsa verde (ajo, cebolla, harina y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate.
- 3º Fruta de temporada: Kiwi  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
673	20.2	2.76	93.9
Azc	Prot	Sal	
17.5	27.12	1.86	



Semana 24

## LUNES 18/06

- 1º Ensalada de la huerta( lechuga, tomate, maíz, cebolla , repollo , pepino y zanahorias)
- 2º Patatas estofadas con magro de cerdo ( ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria)
- 3º Fruta de temporada: Naranja  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
681	13.7	2.39	89.7
Azc	Prot	Sal	
17.5	15.9	1.92	

## MARTES 19/06

- 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
686	21.2	3	94.0
Azc	Prot	Sal	
19.2	28.2	1.53	

## MIÉRCOLES 20/06

- 1º Arroz a la cubana
- 2º Merluza con salsa al horno y tomate aliñado
- 3º Fruta de temporada ; Zumo de naranja natural (Elaboración propia)  
( Pan blanco y agua)

Kcal	GR.	G.Sat	HC
614	19.7	3.27	83.6
Azc	Prot	Sal	
18.6	22.5	1.52	

## JUEVES 21/06

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
657	22	3.44	87.05
Azc	Prot	Sal	
18.8	19.8	3.26	

## VIERNES 22/06

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

Kcal	GR.	G.Sat	HC
634.5	22.6	3.1	77.2
Azc	Prot	Sal	
14.7	23.8	2.30	

Semana 25



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 frito, calabacín, pimientos rojos, zanahorias, peras, manzanas, naranjas, pastas, garbanzos, apio, puerro, patatas. 5. La fruta indicada en el menú podrá variar en función de la temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, etc.**

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



					VIERNES 01/06
Semana 22					<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan y 1 fruta.( Agua)
	LUNES 04/06	MARTES 05/06	MIÉRCOLES 06/06	JUEVES 07/06	VIERNES 08/06
Semana 23	<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)
	LUNES 11/06	MARTES 12/06	MIÉRCOLES 13/06	JUEVES 14/06	VIERNES 15/06
Semana 24	<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:&lt;</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)
	LUNES 18/06	MARTES 19/06	MIÉRCOLES 20/06	JUEVES 21/06	VIERNES 22/06
Semana 25	<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)	<b>Recomendación de cena:</b> Salteado de verduras con pasta + filete de ternera, pan, 1 lácteo. ( 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 frito, calabacín, pimientos rojos, zanahorias, peras, manzanas, naranjas, pastas, garbanzos, apio, puerro, patatas. 5. La fruta indicada en el menú podrá variar en función de la temporada: naranja, pera, manzana, melón, sandía, etc.**

PROGRAMA PARA EVALUACIÓN NUTRICIONAL: DIET SOURCE - Dña. María González Moreno (Técnico Superior en Dietética)