

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

		MARTES 01/05	MIÉRCOLES 02/05	JUEVES 03/05	VIERNES 04/05																																																																
<b>Semana 18</b>		1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas y calabacín 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)	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 (Pan blanco y agua)	1º Sopa de fideos y garbanzos. 2º Bacaladilla guisada con salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)	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)																																																																
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>585</td><td>16.5</td><td>2.48</td><td>88.6</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>10.90</td><td>16.93</td><td colspan="2">2.60</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	585	16.5	2.48	88.6	Azc	Prot	Sal		10.90	16.93	2.60		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>648</td><td>19.3</td><td>4.6</td><td>93.8</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>20.0</td><td>21.6</td><td colspan="2">1.5</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	648	19.3	4.6	93.8	Azc	Prot	Sal		20.0	21.6	1.5		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>792</td><td>22.4</td><td>4.40</td><td>98.8</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>15.8</td><td>35.8</td><td colspan="2">2.64</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	792	22.4	4.40	98.8	Azc	Prot	Sal		15.8	35.8	2.64		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>704</td><td>17.9</td><td>4.99</td><td>115</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th colspan="2">Sal</th></tr> <tr><td>17.3</td><td>17.5</td><td colspan="2">1.70</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	704	17.9	4.99	115	Azc	Prot	Sal		17.3	17.5	1.70	
	Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																	
585	16.5	2.48	88.6																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																			
10.90	16.93	2.60																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																		
648	19.3	4.6	93.8																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																			
20.0	21.6	1.5																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																		
792	22.4	4.40	98.8																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																			
15.8	35.8	2.64																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																		
704	17.9	4.99	115																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																			
17.3	17.5	1.70																																																																			
	<b>LUNES 07/05</b>	<b>MARTES 08/05</b>	<b>MIÉRCOLES 09/05</b>	<b>JUEVES 10/05</b>	<b>VIERNES 11/05</b>																																																																
<b>Semana 19</b>	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)	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)	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)	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)	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)																																																																
<b>Semana 20</b>	<b>LUNES 14/05</b>	<b>MARTES 15/05</b>	<b>MIÉRCOLES 16/05</b>	<b>JUEVES 17/05</b>	<b>VIERNES 18/05</b>																																																																
	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)	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)	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)	1º Arroz tres delicias (zanahorias, maíz, pimiento rojo y verde y guisantes) con huevo duro. 2º Fogonero horneado a la rotella ( salsa; ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)	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)																																																																
<b>Semana 21</b>	<b>LUNES 21/05</b>	<b>MARTES 22/05</b>	<b>MIÉRCOLES 23/05</b>	<b>JUEVES 24/05</b>	<b>VIERNES 25/05</b>																																																																
	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)	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)	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)	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)	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)																																																																
<b>Semana 22</b>	<b>LUNES 28/05</b>	<b>MARTES 29/05</b>	<b>MIÉRCOLES 30/05</b>	<b>JUEVES 31/05</b>																																																																	
	1º Crema de verduras tricolor ( guisantes, coliflor, judías verdes, zanahorias y patata) 2º Longanizas de pollo y cerdo al horno con lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)	1º Potaje de alubias con verduras (Pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, puerro y patata) 2º Tortilla de patatas y calabacín 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)	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 (Pan blanco y agua)	1º Sopa de fideos y garbanzos. 2º Bacaladilla guisada con salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada: Naranja (Pan blanco y agua)																																																																	



**EL CORTIJO**  
CELEBRACIONES Y CATERING



Empresa especializada en seguridad  
e higiene alimentaria, formación

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



EL CORTIJO  
CELEBRACIONES Y CATERING



		MARTES 01/05	MIÉRCOLES 02/05	JUEVES 03/05	VIERNES 04/05
Semana 18		<b>Recomendación cena;</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación cena;</b> Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco con patata cocida + calabacín saleado, pan y 1 fruta.( Agua)
Semana 19	LUNES 07/05	MARTES 08/05	MIÉRCOLES 09/05	JUEVES 10/05	VIERNES 11/05
	<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)
Semana 20	LUNES 14/05	MARTES 15/05	MIÉRCOLES 16/05	JUEVES 17/05	VIERNES 18/05
	<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)
Semana 21	LUNES 21/05	MARTES 22/05	MIÉRCOLES 23/05	JUEVES 24/05	VIERNES 25/05
	<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)
Semana 22	LUNES 28/05	MARTES 29/05	MIÉRCOLES 30/05	JUEVES 31/05	
	<b>Recomendación de cena:</b> 1 pescado blanco + ensalada, pan y 1 lácteo. ( Agua)	<b>Recomendación cena;</b> Arroz cocido con salsa de zanahorias + pollo a la plancha, pan ,1 macedonia de frutas. ( Agua)	<b>Recomendación cena;</b> Filete de pollo empanado + ensalada con queso fresco, pan y 1 fruta. ( Agua)	<b>Recomendación de cena:</b> Crema de verduras + tortilla francesa con Pavo o jamón cocido, pan y 1 lácteo. ( Agua)	



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.**