

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



EL CORTIJO
CELEBRACIONES Y CATERING



Empresa especializada en seguridad e higiene alimentaria, formación

SEMANA 36	LUNES 04/09	MARTES 05/09	MIÉRCOLES 06/09	JUEVES 07/09	VIERNES 08/09																																																																																
					INICIO CURSO ESCOLAR 2017/2018 EL DIA 12/09																																																																																
SEMANA 37	LUNES 11/09	MARTES 12/09	MIÉRCOLES 13/09	JUEVES 14/09	VIERNES 15/09																																																																																
	1º Macarrones con salsa de tomate. 2º Bacalao guisado con salsa verde (ajo, cebolla y perejil) con ensalada de lechuga, maíz y tomate. 3º Fruta de temporada: Manzana (Pan de trigo integral y agua)	1º Lentejas estofadas con verduras (patata, tomate, pimiento verde y zanahoria) 2º Abondigas de pollo con tomate aliñado 3º Fruta de temporada: Pera (Pan blanco y agua)	1º Arroz a la cubana con huevo duro 2º Merluza guisada (cebolla, pimiento verde y pimiento dulce) 3º Fruta de temporada: Pera (Pan blanco y agua)	1º Arroz tres delicias (zanahorias y guisantes) con huevo duro. 2º Filetes horneados a la rotelle (salsa: ajo, cebolla, calabacín, pimiento, berenjena) 3º Fruta de temporada: Ciruela (Pan blanco y agua)	1º Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate con queso fresco. 2º Guisantes estofados con lomo de cerdo (ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo , patata y tomate) 3º Fruta de temporada: Melón (Pan blanco y agua)																																																																																
	<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>713</td><td>29</td><td>3.51</td><td>86.5</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>17.02</td><td>26.3</td><td>1.26</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	713	29	3.51	86.5	Azc	Prot	Sal		17.02	26.3	1.26		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>707</td><td>17.4</td><td>2.73</td><td>100.6</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>16.3</td><td>18.6</td><td>1.75</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	707	17.4	2.73	100.6	Azc	Prot	Sal		16.3	18.6	1.75		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>759</td><td>27.8</td><td>5.97</td><td>91.4</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>10.2</td><td>27.6</td><td>1.66</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	759	27.8	5.97	91.4	Azc	Prot	Sal		10.2	27.6	1.66		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>595</td><td>18.3</td><td>7.2</td><td>69</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>16.8</td><td>16.6</td><td>1.52</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	595	18.3	7.2	69	Azc	Prot	Sal		16.8	16.6	1.52																		
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
713	29	3.51	86.5																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.02	26.3	1.26																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
707	17.4	2.73	100.6																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.3	18.6	1.75																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
759	27.8	5.97	91.4																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.2	27.6	1.66																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
595	18.3	7.2	69																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.8	16.6	1.52																																																																																			
SEMANA 38	LUNES 18/09	MARTES 19/09	MIÉRCOLES 20/09	JUEVES 21/09	VIERNES 22/09																																																																																
	1º Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, maíz, cebolla, repollo, pepino y zanahorias) 2º Estofado de patatas(ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate y zanahoria) 3º Fruta de temporada : Manzana (Pan blanco y agua)	1º Espirales con Pisto de verduras (champiñón, alcachofa, judías, guisantes, calabacín, cebolla y ajos) 2º Muslitos de pollo al horno con champiñones salteados 3º Fruta de temporada : Melón (Pan de trigo integral y agua)	1º Arroz a la cubana con huevo duro 2º Merluza guisada (cebolla, pimiento verde y pimiento dulce) 3º Fruta de temporada: Pera (Pan blanco y agua)	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 (Pan blanco y agua)	1º Caracolas con tomate frito 2º Salmón Keta (Oncorhynchus Keta) a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. 3º Fruta de temporada : Melón (Pan blanco y agua)																																																																																
	<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>574</td><td>18</td><td>3</td><td>90.2</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>17</td><td>10.9</td><td>1.98</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	574	18	3	90.2	Azc	Prot	Sal		17	10.9	1.98		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>709.3</td><td>20.5</td><td>3.22</td><td>92.8</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>17.3</td><td>29.9</td><td>1.78</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	709.3	20.5	3.22	92.8	Azc	Prot	Sal		17.3	29.9	1.78		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>691.6</td><td>23.5</td><td>4.8</td><td>92.8</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>12.9</td><td>29.9</td><td>1.78</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	691.6	23.5	4.8	92.8	Azc	Prot	Sal		12.9	29.9	1.78		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>657.5</td><td>25.8</td><td>5.42</td><td>82.9</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>16.6</td><td>19.5</td><td>2.37</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	657.5	25.8	5.42	82.9	Azc	Prot	Sal		16.6	19.5	2.37		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>731.6</td><td>26.07</td><td>5.75</td><td>95.5</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>16.4</td><td>660.37</td><td>1.66</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	731.6	26.07	5.75	95.5	Azc	Prot	Sal		16.4	660.37	1.66	
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
574	18	3	90.2																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17	10.9	1.98																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
709.3	20.5	3.22	92.8																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.3	29.9	1.78																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
691.6	23.5	4.8	92.8																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
12.9	29.9	1.78																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
657.5	25.8	5.42	82.9																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.6	19.5	2.37																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
731.6	26.07	5.75	95.5																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.4	660.37	1.66																																																																																			
SEMANA 39	LUNES 25/09	MARTES 26/09	MIÉRCOLES 27/09	JUEVES 28/09	VIERNES 30/09																																																																																
	1º Cocido de arroz con pollo 2º Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz 3º Fruta de temporada : Manzana (Pan blanco y agua)	1º Estofado de lentejas con verduras (patata, tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) 2º Helibut a la plancha con guarnición de calabacín salteado. 3º Fruta de temporada: Melón (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 Marlin a la Plancha con tomate aliñado 3º Fruta de temporada: Ciruela (Pan blanco y agua)	1º Crema de patata, guisantes, calabacín, zanahoria, berenjena y queso fresco 2º Ragout de pavo al ajillo 3º Fruta de temporada : Melón (Pan blanco y agua)																																																																																
	<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>661.5</td><td>21.7</td><td>5.75</td><td>93.9</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>10.7</td><td>21.2</td><td>2.01</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	661.5	21.7	5.75	93.9	Azc	Prot	Sal		10.7	21.2	2.01		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>600.8</td><td>23.9</td><td>4.07</td><td>72.7</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>9.8</td><td>22.3</td><td>2.01</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	600.8	23.9	4.07	72.7	Azc	Prot	Sal		9.8	22.3	2.01		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>752</td><td>30</td><td>5.8</td><td>91.8</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>17.4</td><td>26.4</td><td>1.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	752	30	5.8	91.8	Azc	Prot	Sal		17.4	26.4	1.5		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>636</td><td>21.8</td><td>4.2</td><td>84.8</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>16.7</td><td>22.4</td><td>2.35</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	636	21.8	4.2	84.8	Azc	Prot	Sal		16.7	22.4	2.35		<table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal</th><th>GR.</th><th>G.Sat</th><th>HC</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>693</td><td>20</td><td>4.6</td><td>89</td></tr> <tr><th>Azc</th><th>Prot</th><th>Sal</th><th></th></tr> <tr><td>12.4</td><td>28.5</td><td>2.56</td><td>*</td></tr> </tbody> </table>	Kcal	GR.	G.Sat	HC	693	20	4.6	89	Azc	Prot	Sal		12.4	28.5	2.56	*
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
661.5	21.7	5.75	93.9																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
10.7	21.2	2.01																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
600.8	23.9	4.07	72.7																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
9.8	22.3	2.01																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
752	30	5.8	91.8																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
17.4	26.4	1.5																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
636	21.8	4.2	84.8																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
16.7	22.4	2.35																																																																																			
Kcal	GR.	G.Sat	HC																																																																																		
693	20	4.6	89																																																																																		
Azc	Prot	Sal																																																																																			
12.4	28.5	2.56	*																																																																																		

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.