



**Gourmet**  
RESTAURACIÓN PARA COLECTIVIDADES



Nº Registro Sanitario  
**26.05016/TO**  
Fdo.: Departamento de Calidad y Nutrición  
Colegiado Nº CLM0001

**MENU CEIP NTRA. SRA. HORTUM SANCHO (CASAR ESCALONA)  
SEPTIEMBRE 2016**

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Menú valorado por:  
Elena Marcos Jiménez  
Dietista Nutricionista



**12 PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA**  
*Pimiento Verde, Pimiento Rojo, Chorizo*  
**LOMO CON GUISANTES**

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	760
Prot (gr)	72
HDC (gr)	36
Grasa (gr)	32

**13 TALLARINES CON ATUN (1,4,7)**  
*Tomate, Atún, Queso, Cebolla*  
**LENGUADO CON (1,2,4)**  
**SALSA AMERICANA (Pes. Blanco)**

YOGUR Y PAN (7,1)

Kcal	882
Prot (gr)	92
HDC (gr)	32
Grasa (gr)	132

**14 CREMA DE CALABAZA**  
*Patata, Calabaza, Cebolla, Zanahoria*  
**POLLO A LA CAZUELA CON CHAMPINON**  
*Cebolla, Zanahoria, Champiñón*

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	706
Prot (gr)	64
HDC (gr)	21
Grasa (gr)	28

**15 JUDIAS PINTAS CON PANCETA**  
*Patata, Panceta, Cebolla*  
**HUEVOS CON PISTO (3)**  
*Pimiento Verde, Pimiento Rojo, Tomate*

PETIT SUISE Y PAN (7,1)

Kcal	717
Prot (gr)	69
HDC (gr)	47
Grasa (gr)	29

**16 ARROZ CON VERDURITAS**  
*Judía Verde, Guisante, Haba*  
**FILETES RUSOS (3) CON TOMATE**

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	763
Prot (gr)	78
HDC (gr)	24
Grasa (gr)	32

**19 CREMA DE CALABACIN**  
*Patata, Calabacín, Cebolla, Zanahoria*  
**FILETE DE GALLO (1,2,4) EN SALSA VERDE (Pes. Blanco)**

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	792
Prot (gr)	72
HDC (gr)	23
Grasa (gr)	22

**20 LENTEJAS CON VERDURITAS**  
*Judía Verde, Guisante, Haba*  
**SALCHICHAS CON (12) PURE DE PATATAS**

YOGUR Y PAN (7,1)

Kcal	815
Prot (gr)	58
HDC (gr)	46
Grasa (gr)	40

**21 CODITOS GRATINADOS (1,7)**  
*Tomate, Chorizo, Queso, Cebolla*  
**PALOMETA AL AJILLO (1,4) CON ZANAHORIA (Pes. Azul)**  
*Ajo, Perejil, Aceite Oliva*

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	813
Prot (gr)	132
HDC (gr)	30
Grasa (gr)	52

**22 SOPA DE COCIDO (1)**  
**GARBANZOS, TERNERA, POLLO, CHORIZO Y VERDURA**  
*Zanahoria, Repollo, Judía Verde, Patata*

PETIT SUISE Y PAN (7,1)

Kcal	740
Prot (gr)	107
HDC (gr)	52
Grasa (gr)	37

**23 PAELLA MIXTA (2,14)**  
*Calamar, Gamba, Mejillón*  
**TORTILLA ESPAÑOLA (3) CON PIMIENTOS**

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	819
Prot (gr)	67
HDC (gr)	17
Grasa (gr)	18

**26 JUDIAS VERDES CON YORK (1,7)**  
**POLLO ASADO A LA NARANJA**

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	713
Prot (gr)	65
HDC (gr)	35
Grasa (gr)	41

**27 ARROZ CON TOMATE**  
**ESCALOPE DE AGUJA (1,3) CON PIMIENTOS**

YOGUR Y PAN (7,1)

Kcal	904
Prot (gr)	41
HDC (gr)	34
Grasa (gr)	44

**28 JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO**  
*Patata, Chorizo, Zanahoria*  
**MERLUZA A LA ANDALUZA (1,4) CON ENSALADA (Pes. Blanco)**  
*Lechuga, Maíz y Zanahoria*

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	810
Prot (gr)	85
HDC (gr)	36
Grasa (gr)	30

**29 CREMA DE ZANAHORIA**  
*Patata, Zanahoria, Calabacín, Cebolla*  
**ALBONDIGAS A LA CASERA CON GUISANTES (1,7)**  
*Zanahoria, Cebolla, Guisante*

PETIT SUISE Y PAN (7,1)

Kcal	744
Prot (gr)	55
HDC (gr)	20
Grasa (gr)	15

**30 MACARRONES CON ATUN (1,4,7)**  
*Tomate, Atún, Queso, Cebolla*  
**LENGUADO CON (1,4) CHAMPINON (Pes. Blanco)**  
*Ajo, Champiñón*

FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)

Kcal	762
Prot (gr)	102
HDC (gr)	14
Grasa (gr)	217



TODOS NUESTROS MENÚS SE ELABORAN CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN

CÓDIGOS ALÉRGICOS





**Gessgourmet**  
RESTAURACIÓN PARA COLECTIVIDADES



Nº Registro Sanitario  
**26.05016/TO**  
Fdo.: Departamento de Calidad y Nutrición  
Colegiado Nº CLM0001

**MENU ALERGICO HUEVO CEIP NTRA. SRA. HORTUM SANCHO (CASAR ESCALONA)**  
**SEPTIEMBRE 2016**

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



Menú valorado por:  
Elena Marcos Jimenez  
Dietista Nutricionista

<p><b>12 PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA</b> <i>Pimiento Verde, Pimiento Rojo, Charrito</i> <b>LOMO CON GUISANTES</b></p> <p>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>760</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>72</td> <td>HDC(gr)</td> <td>36</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>32</td> </tr> </table>	Kcal	760	Prot.(gr)	72	HDC(gr)	36	Grasa (gr)	32	<p><b>13 TALLARINES CON ATUN (1,4,7)</b> <i>Tomate, Atún, Queso, Cebolla</i> <b>LENGUADO CON (1,2,4)</b> <b>SALSA AMERICANA (Pes. Blanco)</b></p> <p>YOGUR Y PAN (7,1)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>882</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>92</td> <td>HDC(gr)</td> <td>32</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>132</td> </tr> </table>	Kcal	882	Prot.(gr)	92	HDC(gr)	32	Grasa (gr)	132	<p><b>14 CREMA DE CALABAZA</b> <i>Patata, Calabaza, Cebolla, Zanahoria</i> <b>POLLO A LA CAZUELA CON CHAMPINON</b> <i>Cebolla, Zanahoria, Champiñón</i> <b>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>706</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>64</td> <td>HDC(gr)</td> <td>21</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>28</td> </tr> </table>	Kcal	706	Prot.(gr)	64	HDC(gr)	21	Grasa (gr)	28	<p><b>15 JUDIAS PINTAS CON PANCETA</b> <i>Patata, Panceta, Cebolla</i> <b>CINTA DE SAJONIA CON PISIO</b> <i>Pimiento Verde, Pimiento Rojo, Tomate</i> <b>PETIT SUISSE Y PAN (7,1)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>717</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>69</td> <td>HDC(gr)</td> <td>47</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>29</td> </tr> </table>	Kcal	717	Prot.(gr)	69	HDC(gr)	47	Grasa (gr)	29	<p><b>16 ARROZ CON VERDURITAS</b> <i>Judía Verde, Guisante, Haba</i> <b>FILETES RUSOS CON TOMATE</b></p> <p>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>763</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>78</td> <td>HDC(gr)</td> <td>24</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>32</td> </tr> </table>	Kcal	763	Prot.(gr)	78	HDC(gr)	24	Grasa (gr)	32	<p><b>19 CREMA DE CALABACIN</b> <i>Patata, Calabacín, Cebolla, Zanahoria</i> <b>FILETE DE GALLO (1,2,4)</b> <b>EN SALSA VERDE (Pes. Blanco)</b></p> <p>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>792</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>72</td> <td>HDC(gr)</td> <td>23</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>22</td> </tr> </table>	Kcal	792	Prot.(gr)	72	HDC(gr)	23	Grasa (gr)	22	<p><b>20 LENTEJAS CON VERDURITAS</b> <i>Judía Verde, Guisante, Haba</i> <b>SALCHICHAS CON (12)</b> <b>PURE DE PATATAS</b></p> <p>YOGUR Y PAN (7,1)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>815</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>58</td> <td>HDC(gr)</td> <td>46</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>40</td> </tr> </table>	Kcal	815	Prot.(gr)	58	HDC(gr)	46	Grasa (gr)	40	<p><b>21 CODITOS GRATINADOS (1,7)</b> <i>Tomate, Chorizo, Queso, Cebolla</i> <b>PALOMETA AL AHILLO (1,4)</b> <b>CON ZANAHORIA (Pes. Azul)</b> <i>Ajo, Perejil, Aceite Oliva</i> <b>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>813</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>132</td> <td>HDC(gr)</td> <td>30</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>52</td> </tr> </table>	Kcal	813	Prot.(gr)	132	HDC(gr)	30	Grasa (gr)	52	<p><b>22 SOPA DE COCIDO (1)</b> <b>GARBANZOS, TERNERA, POLLO, CHORIZO Y VERDURA</b> <i>Zanahoria, Repollo, Judía Verde, Patata</i> <b>PETIT SUISSE Y PAN (7,1)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>740</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>107</td> <td>HDC(gr)</td> <td>52</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>37</td> </tr> </table>	Kcal	740	Prot.(gr)	107	HDC(gr)	52	Grasa (gr)	37	<p><b>23 PAELLA MIXTA (2,14)</b> <i>Cañamar, Gamba, Mejillón</i> <b>PECHUGA DE PAVO CON PIMIENTOS</b></p> <p>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>815</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>67</td> <td>HDC(gr)</td> <td>17</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>18</td> </tr> </table>	Kcal	815	Prot.(gr)	67	HDC(gr)	17	Grasa (gr)	18	<p><b>26 JUDIAS VERDES CON YORK (1,7)</b> <b>POLLO ASADO A LA NARANJA</b></p> <p>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>713</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>63</td> <td>HDC(gr)</td> <td>35</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>41</td> </tr> </table>	Kcal	713	Prot.(gr)	63	HDC(gr)	35	Grasa (gr)	41	<p><b>27 ARROZ CON TOMATE</b> <b>ESCALOPE DE AGUJA CON PIMIENTOS</b></p> <p>YOGUR Y PAN (7,1)</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>904</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>41</td> <td>HDC(gr)</td> <td>54</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>44</td> </tr> </table>	Kcal	904	Prot.(gr)	41	HDC(gr)	54	Grasa (gr)	44	<p><b>28 JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO</b> <i>Patata, Chorizo, Zanahoria</i> <b>MERLUZA A LA ANDALUZA (1,4)</b> <b>CON ENSALADA (Pes. Blanco)</b> <i>Lechuga, Maíz / Zanahoria</i> <b>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>810</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>89</td> <td>HDC(gr)</td> <td>58</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>30</td> </tr> </table>	Kcal	810	Prot.(gr)	89	HDC(gr)	58	Grasa (gr)	30	<p><b>29 CREMA DE ZANAHORIA</b> <i>Patata, Zanahoria, Calabacín, Cebolla</i> <b>ALBONDIGAS A LA CASERA CON GUISANTES (1,7)</b> <i>Zanahoria, Cebolla, Guisante</i> <b>PETIT SUISSE Y PAN (7,1)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>744</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>55</td> <td>HDC(gr)</td> <td>20</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>15</td> </tr> </table>	Kcal	744	Prot.(gr)	55	HDC(gr)	20	Grasa (gr)	15	<p><b>30 MACARRONES CON ATUN (1,4,7)</b> <i>Tomate, Atún, Queso, Cebolla</i> <b>LENGUADO CON (1,4)</b> <b>CHAMPINON (Pes. Blanco)</b> <i>Ajo, Champiñón</i> <b>FRUTA TEMPORADA Y PAN (1)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>762</td> <td>Prot.(gr)</td> <td>102</td> <td>HDC(gr)</td> <td>14</td> <td>Grasa (gr)</td> <td>217</td> </tr> </table>	Kcal	762	Prot.(gr)	102	HDC(gr)	14	Grasa (gr)	217
Kcal	760	Prot.(gr)	72	HDC(gr)	36	Grasa (gr)	32																																																																																																																															
Kcal	882	Prot.(gr)	92	HDC(gr)	32	Grasa (gr)	132																																																																																																																															
Kcal	706	Prot.(gr)	64	HDC(gr)	21	Grasa (gr)	28																																																																																																																															
Kcal	717	Prot.(gr)	69	HDC(gr)	47	Grasa (gr)	29																																																																																																																															
Kcal	763	Prot.(gr)	78	HDC(gr)	24	Grasa (gr)	32																																																																																																																															
Kcal	792	Prot.(gr)	72	HDC(gr)	23	Grasa (gr)	22																																																																																																																															
Kcal	815	Prot.(gr)	58	HDC(gr)	46	Grasa (gr)	40																																																																																																																															
Kcal	813	Prot.(gr)	132	HDC(gr)	30	Grasa (gr)	52																																																																																																																															
Kcal	740	Prot.(gr)	107	HDC(gr)	52	Grasa (gr)	37																																																																																																																															
Kcal	815	Prot.(gr)	67	HDC(gr)	17	Grasa (gr)	18																																																																																																																															
Kcal	713	Prot.(gr)	63	HDC(gr)	35	Grasa (gr)	41																																																																																																																															
Kcal	904	Prot.(gr)	41	HDC(gr)	54	Grasa (gr)	44																																																																																																																															
Kcal	810	Prot.(gr)	89	HDC(gr)	58	Grasa (gr)	30																																																																																																																															
Kcal	744	Prot.(gr)	55	HDC(gr)	20	Grasa (gr)	15																																																																																																																															
Kcal	762	Prot.(gr)	102	HDC(gr)	14	Grasa (gr)	217																																																																																																																															



TODOS NUESTROS MENÚS SE ELABORAN CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN

**CÓDIGOS ALÉRGICOS**

