
































































Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Canelones de atún [salsa bechamel, queso, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Espirales con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Salchichas de pollo al vino FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
-		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja 	
653 Kcal 85,3g HC (55%) 15,8g HC simples 35g Proteínas (22,6%)	14,1g Lípidos (9%) 2,3g A6S 2,5g sal	481,72 Kcal 63g HC (52,3%) 20,3g HC simples 15g Proteínas (12,4%)	17g Lípidos (14,1%) 2,7g A6S 2,5g sal	614 Kcal 102g HC (64,2%) 21,6g HC simples 17,7g Proteínas (11,1%)	12,7g Lípidos (8%) 2g A6S 2,6g sal	681 Kcal 86,2g HC (54,5%) 12,4g HC simples 28g Proteínas (18%)	24g Lípidos (15,2%) 4,2g A6S 3,4g sal	626 Kcal 72g HC (48,3%) 12,6g HC simples 41,1g Proteínas (27,6%)	16,8g Lípidos (11,3%) 2,9g A6S 3,6g sal
Día 9		Día 10		Día 11		Día 12		Día 13	
Puchero de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Arroz a la marinera con merluza y pota (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Macarrones a la napolitana [tomate frito, QUESO] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Carne con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Pinchito de pollo FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Merluza (merluccius hubbsi) a la jardinera [cebolla, guisantes, tomate, patata, zanahoria, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado con curry FORMA DE COCINADO: SALTEADO 		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Plátano		Naranja 		Yogur 		Pera	
592 Kcal 53g HC (40%) 15,2g HC simples 28,3g Proteínas (20%)	26,4g Lípidos (18,5%) 7,7g A6S 1,7g sal	655,72 Kcal 100,4g HC (62,3%) 16,8g HC simples 19g Proteínas (12%)	18,2g Lípidos (11,3%) 3g A6S 3,7g sal	518 Kcal 58,1g HC (51%) 7,7g HC simples 22,8g Proteínas (20%)	20,7g Lípidos (18%) 4,1g A6S 1,3g sal	655 Kcal 85,5g HC (53,4%) 15,3g HC simples 33,2g Proteínas (21%)	17,8g Lípidos (11,1%) 5g A6S 2,7g sal	651,6 Kcal 94g HC (58,4%) 21g HC simples 26g Proteínas (16,1%)	14,3g Lípidos (9%) 2,7g A6S 2,8g sal

Día 16		Día 17		Día 18		Día 19		Día 20	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Lasaña de carne [carne picada de cerdo, tomate, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate triturado, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Tilapia a la plancha [oreochromis niloticus] en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa mixta (pollo/ternera) FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan Manzana		Pan integral Naranja		Pan Pera		Pan integral Yogur		Pan Plátano	
656 Kcal 88,4g HC (51%) 17,9g HC simples 41,5g Proteínas (13%)	12,5g Lípidos (36%) 2,4g AGS 2,4g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%)	18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 1,8g sal	620,8 Kcal 90,9g HC (57%) 16g HC simples 28,7g Proteínas (13%)	20,2g Lípidos (30%) 4,6g AGS 2g sal	546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%)	30,4g Lípidos (37%) 5,6g AGS 2,4g sal	681,9 Kcal 84,3g HC (55%) 16g HC simples 32,7g Proteínas (15%)	26,7g Lípidos (30%) 4,5g AGS 2,8g sal
Día 23		Día 24		Día 25		Día 26		Día 27	
Arroz salteado con salsa de tomate [cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con merluza y pota (merluccius hubbsi, illex argentinus) [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Espaguetis con salsa carbonara FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Puchero de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Albóndigas de pollo en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa de merluza y jibia (merluccius, sepiá officinalis) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		Arroz salteado con zanahoria [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan Pera		Pan integral Manzana		Pan Plátano		Pan integral Yogur		Pan Naranja	
672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g AGS 1,8g sal	641,6 Kcal 80,6g HC (51%) 12,8g HC simples 35,7g Proteínas (15%)	23,8g Lípidos (34%) 4,8g AGS 2,9g sal	613,7 Kcal 76,9g HC (49%) 18g HC simples 29,7g Proteínas (13%)	17,4g Lípidos (38%) 3,1g AGS 2,3g sal	691,3 Kcal 89,7g HC (55%) 17g HC simples 28,9g Proteínas (13%)	21,5g Lípidos (32%) 4,9g AGS 2,6g sal	596,3 Kcal 84,6g HC (54%) 16,7g HC simples 27,6g Proteínas (15%)	23,1g Lípidos (31%) 4,6g AGS 2,8g sal

 *El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS*

Día 30		Día 31	
Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Espirales con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO   	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	
-		Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan 		Pan integral 	
Pera		Plátano	
617 Kcal 94,2g HC (62,4%) 13,8g HC simples 22,1g Proteínas (15%)	15,5g Lípidos (22,6%) 2,8g AGS 1,2g sal	631,72 Kcal 91,5g HC (59%) 17,82g HC simples 26,86g Proteínas (17,3%)	13,32g Lípidos (24%) 2,3g AGS 1,8g sal



Departamento de Nutrición y Dietética
Telf. 955 80 68 75
nutricion@cateringgonzalez.com
<http://www.cateringgonzalez.com>

María Reinoso Campos
Dietista
Técnico Superior en Dietética

Isabel M^a García Padilla
Dietista-Nutricionista
Graduada en Nutrición Humana y Dietética

***LEYENDA DE ALÉRGENOS:**



Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Ensalada mixta Pavo a la plancha Pan Fruta	Sopa de fideos Mero en salsa verde Pan Lácteo	Crema de verduras Lomo de cerdo a la plancha Pan Fruta	Salteado de calabacín Tortilla francesa con jamón de york Pan Fruta	Ensalada de pasta Lenguado al horno Pan Fruta
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 12
Champiñones al ajillo Calamares a la romana Pan Fruta	Sopa de tomate Hamburguesa casera de atún Pan Lácteo	Brócoli salteado Tortilla francesa Pan Fruta	Judías verdes con jamón Lomo adobado a la plancha Pan Fruta	Crema de verduras Salmón al horno Pan Fruta
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Sopa de fideos Pavo al horno Pan Fruta	Ensalada mixta Pollo en salsa de tomate Pan Lácteo	Crema de verduras Salmón al horno Pan Fruta	Salteado de calabacín Tortilla campera Pan Fruta	Ensalada completa Pollo al chilindrón Pan Fruta
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Brócoli salteado Pollo al horno Pan Fruta	Champiñones al ajillo Lenguado al horno Pan Lácteo	Judías verdes con jamón Hamburguesa casera de pescado Pan Fruta	Sopa de tomate Tortilla francesa con queso Pan Fruta	Crema de verduras Pavo al horno Pan Fruta
Día 30	Día 31			
Menestra de verduras Pechuga de pollo a la plancha Pan Fruta	Ensalada de quinoa Revuelto de champiñones Pan Lácteo			



hnosGONZÁLEZ

 María Reinoso Campos
 Técnico Superior en Dietética



Departamento de Nutrición y Dietética

Telf. 955 80 68 75

nutricion@cateringgonzalez.com

<http://www.cateringgonzalez.com>