

Día 3		Día 4		Día 5		Día 6 PROPUESTA		Día 7	
Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza FORMA DE COCINADO: GUISADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Crema de calabaza FORMA DE COCINADO: HERVIDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Macarrones con salsa boloñesa FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Lentejas estofadas con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Guiso de arroz con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: GUISADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>	
Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) al horno en salsa casera amarilla FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salmón (<i>salmo salar</i>) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa mixta (pollo/ternera) FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo al limón FORMA DE COCINADO: HORNEADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Ensalada de zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		-		-	
Pan  Manzana		Pan integral  Pera		Pan  Plátano		Pan integral  Yogur 		Pan  Naranja	
571.1 Kcal 71.7g HC 14.37g HC simples 21.48g Proteínas	19.32g Lípidos 2.82g AGS 2.63g sal	587.6 Kcal 69.8g HC 25g HC simples 23.29g Proteínas	24.09g Lípidos 3.77g AGS 3.39g sal	655.7 Kcal 85.65g HC 19.85g HC simples 20.55g Proteínas	21.48g Lípidos 3.93g AGS 2.02g sal	585.8 Kcal 70g HC 22.9g HC simples 22.6g Proteínas	20.8g Lípidos 4.51g AGS 4.1g sal	619.8 Kcal 90.2g HC 9.68g HC simples 21.51g Proteínas	17.84g Lípidos 3.62g AGS 2.83g sal
Día 10		Día 11		Día 12		Día 13		Día 14	
Espaguetis con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Sopa de picadillo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Crema de zanahorias y pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Albóndigas de pollo en salsa con guisantes FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Bacalao (<i>gadus morhua</i>) al horno en salsa verde FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Huevos a la bechamel rebosados FORMA DE COCINADO: FRITO 		Hamburguesa de merluza (<i>merluccius</i>) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Carne con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
-		-		-		Ensalada de zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>	
Pan  Manzana		Pan integral  Pera		Pan  Plátano		Pan integral  Yogur 		Pan  Naranja	
599.1 Kcal 78.9g HC 18.65g HC simples 22.38g Proteínas	19.52g Lípidos 3.78g AGS 3.13g sal	614 Kcal 74g HC 18.06g HC simples 25.28g Proteínas	22.89g Lípidos 3.59g AGS 3.57g sal	562.1Kcal 76.07g H 23.38g HC simples 15.1g Proteínas	20.08g Lípidos 3.71g AGS 4.21g sal	569.3Kcal 70.19g HC 21.21g HC simples 24.5g Proteínas	18.8g Lípidos 4.85g AGS 4.7g sal	594.7 Kcal 70.6g HC 12.65g HC simples 17.61g Proteínas	24.94g Lípidos 2.61g AGS 3.09g sal

Día 17		Día 18		Día 19		Día 20		Día 21	
Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Guiso de arroz con pollo FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Lentejas estofadas con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO		 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 	
Hamburguesa de salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo de cerdo en salsa FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Albóndigas de merluza (merluccius) en salsa casera FORMA DE COCINADO: GUISADO    			
-		Ensalada de lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		-		-			
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 			
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 			
619.1 Kcal 80.3g HC 15.55g HC simples 20.08g Proteínas	21.42g Lípidos 3.03g AGS 2.53g sal	620.5 Kcal 82.83g HC 15.11g HC simples 18.57g Proteínas	21.89g Lípidos 4.07g AGS 4.23g sal	684.5 Kcal 81.3g HC 24.65g HC simples 27.1g Proteínas	24.68g Lípidos 7.33g AGS 3.62g sal	645.9 Kcal 80.4g HC 19.99g HC simples 17.48g Proteínas	25.92g Lípidos 3.92g AGS 3.73g sal		



María Reinoso Campos
Técnico Superior en Dietética
Departamento de Nutrición y Dietética
 Tlf. 955 644 648
<http://www.cateringhgonzalez.com>


RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, S.L.
 P. Ind. Canama, C/D, Naves 2-8
 41449 Alcolea del Río, Sevilla
 C.I.F. B-91244483
 N.R.S. 26 0007551/SE
 Tlf /Fax: 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21
www.cateringhgonzalez.com
info@cateringhgonzalez.com

www.cateringgonzalez.com

Telf.: 955 644 648

Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Sopa de verduras Lomo de cerdo al horno Pan Integral Lácteo	Guisantes con jamón Tortilla francesa con pavo Pan Lácteo	Ensalada mixta Huevos rellenos Pan Integral Lácteo		Ensalada de quinoa Croquetas de brócoli Pan Lácteo
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Salteado de verduras Hamburguesa de pescado Pan Integral Lácteo	Sopa de cebolla Pavo con champiñones Pan Lácteo	Ensalada César Lenguado al horno Pan Integral Lácteo	Ensalada mixta Tortilla de patatas Pan Fruta	Crema de brócoli Fajitas de pollo Pan Lácteo
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Sopa minestrone Tortilla de berenjenas Pan Lácteo	Crema de guisantes Sepia a la plancha Pan Integral Lácteo	Ensalada de atún y garbanzos Merluza al horno Pan Fruta	Ensalada de aguacate Muslos de pollo al horno Pan Integral Lácteo	Sopa de picadillo Pizza casera Pan Lácteo
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Ensalada mixta con atún Tortitas de calabacín Pan Integral Lácteo		Champiñones al ajillo Nuggets de pescado Pan Lácteo	Picadillo de tomate Hamburguesa de pollo Pan Lácteo	Ensalada de lentejas Salmón a la plancha Pan Integral Lácteo
Día 31				
Crema de puerros Atún a la plancha Pan Fruta				



María Reinoso Campos
Técnico Superior en Dietética
Departamento de Nutrición y Dietética
 Tlf. 955 644 648
<http://www.cateringgonzalez.com>

RESTAURACIÓN Y CATERING HINOS GONZÁLEZ, S.L.
 P.º N.º 2 / Calles 2 / B. Naves 2-8
 41449 Alcolea del Río, Sevilla
 C.I.F. B-91244483
 N.R.S. 26 0007551/SE
 Tlf / Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21
www.cateringgonzalez.com
info@cateringgonzalez.com