

Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Caracolas a la napolitana [tomate, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de siete verduras con pavo [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Puchero de garbanzos con verduras [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Hamburguesa de merluza (merluccius) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, zanahoria, guisantes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Carne con tomate [tomate, cebolla, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan  Plátano		Pan integral  Pera		Pan  Naranja		Pan integral  Yogur 		Pan  Manzana	
631,72 Kcal 91,5g HC (59%) 17,82g HC simples 26,86g Proteínas (17,3%)	13,32g Lípidos (24%) 2,3g AGS 3,6g sal	672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g AGS 3,6g sal	683,4 Kcal 82,4g HC (54%) 15,8g HC simples 28,5g Proteínas (16%)	19,6g Lípidos (30%) 4,8g AGS 4,1g sal	595 Kcal 70,5g HC (51%) 13,2g HC simples 28,4g Proteínas (15%)	17g Lípidos (34%) 3,23g AGS 3,6g sal	641,9 Kcal 86,8g HC (51%) 12,1g HC simples 27g Proteínas (16%)	18,3g Lípidos (33%) 5,1g AGS 2,2g sal
Día 9		Día 10		Día 11		Día 12		Día 13	
Lasaña de carne [carne picada de cerdo, tomate, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de garbanzos con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de zanahorias con pollo [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de TRIGO , limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO , pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pavo en salsa casera [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Bacalao (<i>gadus morhua</i>) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan  Pera		Pan integral  Naranja		Pan  Manzana		Pan integral  Yogur 		Pan  Plátano	
662,7 Kcal 74,4g HC (56%) 15,6g HC simples 26,7g Proteínas (13%)	20,1g Lípidos (31%) 3,23g AGS 3,6g sal	664,6 Kcal 80,2g HC (54%) 16,28g HC simples 25,72g Proteínas (14%)	21,34g Lípidos (32%) 3,7g AGS 3,2g sal	656 Kcal 88,4g HC (51%) 17,9g HC simples 41,5g Proteínas (13%)	12,5g Lípidos (36%) 2,4g AGS 4,7g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%)	18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 3,6g sal	620,8 Kcal 90,9g HC (57%) 16g HC simples 28,7g Proteínas (13%)	20,2g Lípidos (30%) 4,6g AGS 4g sal

Día 16		Día 17		Día 18		Día 19		Día 20	
Estofado de patatas con merluza y pata [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Potaje de garbanzos con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Espaguetis con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de calabacín con queso [patata] 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	
Salchichas de pollo en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Carne en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de calabacín [calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		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		Naranja		Yogur		Plátano	
546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%)	30,4g Lípidos (37%) 5,6g A6S 4,7g sal	681,9 Kcal 84,3g HC (55%) 16g HC simples 32,7g Proteínas (15%)	26,7g Lípidos (30%) 4,5g A6S 5,6g sal	672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g A6S 3,6g sal	641,6 Kcal 80,6g HC (51%) 12,8g HC simples 35,7g Proteínas (15%)	23,8g Lípidos (34%) 4,8g A6S 5,7g sal	613,7 Kcal 76,9g HC (49%) 18g HC simples 29,7g Proteínas (13%)	17,4g Lípidos (38%) 3,1g A6S 4,6g 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
Quiche de verduras Pollo en salsa con zanahorias Pan Lácteo	Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha Pan Fruta	Ensalada mixta Tortilla de patatas cocidas Pan Fruta	Crema vichyssoise Pizza casera con masa de coliflor Pan Fruta	Ensalada con quinoa Calamares a la romana Pan Fruta
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Coliflor al ajoarriero Lomo adobado a la plancha Pan Fruta	Aliño de zanahorias Merluza al horno Pan Lácteo	Menestra de verduras Revuelto de champiñones con jamón Pan Fruta	Puré de patatas Pavo al ajillo Pan Fruta	Ensalada de lentejas Hamburguesa de atún casera Pan Fruta
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Quinoa con verduras Salmón al horno Pan Fruta	Champiñones salteados Brochetas de pollo con verduras Pan Fruta	Picadillo de tomate Nuggets caseros de merluza Pan Fruta	Crema de calabacín Tortilla francesa con atún Pan Fruta	Quiche de verduras Pollo al horno Pan Fruta
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Sopa de fideos Pavo en salsa de tomate Pan Lácteo	CENA ESPECIAL NOCHEBUENA	Puré de patatas Lenguado al limón Pan Fruta	Ensalada mixta Tortilla francesa con pavo Pan Lácteo	Chips de calabacín Mero en salsa verde Pan Fruta
Día 29	Día 30	Día 31		
Ensalada mixta Tortilla de patatas cocidas Pan Fruta	Aliño de zanahorias Pavo al horno Pan Lácteo	CENA ESPECIAL NOCHEVIEJA		



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>