
































		Día 1		Día 2		Día 3													
		Sopa de fideos 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		Lasaña de carne FORMA DE COCINADO: HORNEADO 													
		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, cúrcuma, pimienta, jengibre, comino] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 													
		-		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO													
		Pan 		Pan integral 		Pan 													
		Manzana		Yogur 		Naranja													
		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		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							
Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10											
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		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 		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Sopa de arroz FORMA DE COCINADO: HERVIDO											
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Carne con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Hamburguesa de salmón (salmo salar) a la plancha en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y 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		Plátano		Naranja		Yogur 		Pera											
641,9 Kcal 86,8g HC (51%) 12,1g HC simples 27g Proteínas (16%)		18,3g Lípidos (33%) 5,1g AGS 1,1g sal		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		662,7 Kcal 74,4g HC (56%) 15,6g HC simples 26,7g Proteínas (13%)		20,1g Lípidos (31%) 3,23g AGS 1,8g sal		664,6 Kcal 80,2g HC (54%) 16,28g HC simples 25,72g Proteínas (14%)		21,34g Lípidos (32%) 3,7g AGS 1,6g sal		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	

Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Espaguetis con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Puchero de garbanzos con verduras [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		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Bacalao (gadus morhua) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
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 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de zanahorias con queso [zanahoria, patata, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo [ajo, aceite de oliva virgen] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa de pollo en salsa [patata, zanahoria, tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		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

Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Potaje de garbanzos con verduras [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Espaguetis con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Arroz a la marinera con merluza y potá (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO		Sopa de arroz FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	
Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO , pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		Caella (prionace glauca) al horno en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Albóndigas de pollo en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
-		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-		-		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Pera		Naranja		Yogur		Plátano	
614,9 Kcal 80,1g HC (53%) 18,3g HC simples 33,6g Proteínas (15%)	23,8g Lípidos (32%) 3,9g AGS 2,7g sal	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	593,6 Kcal 89,6g HC (57%) 23,38g HC simples 20,52g Proteínas (13%)	14,64g Lípidos (30%) 3g AGS 2,2g sal	620 Kcal 74,9g HC (53%) 10,7g HC simples 25,8g Proteínas (17%)	21,2g Lípidos (30%) 4,4g AGS 2g sal	687,3 Kcal 87,8g HC (58%) 16,7g HC simples 33,9g Proteínas (13%)	19,1g Lípidos (29%) 4,5g AGS 2,7g 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 1	Día 2	Día 3
		Picadillo de tomate Pavo al horno Pan Fruta	Ensalada con quinoa Hamburguesa casera de atún a la plancha Pan Fruta	Crema de verduras Lomo adobado al horno Pan Fruta
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Crema de calabacín Hamburguesa casera de atún a la plancha Pan Fruta	Champiñones con jamón Pollo al horno Pan Fruta	Brócoli al ajillo Bacalao con tomate Pan Fruta	Ensalada mixta Tortilla francesa con york Pan Lácteo	Verduras a la plancha Pizza casera Pan Fruta
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Picadillo de tomate Pavo al horno Pan Fruta	Ensalada con quinoa Lenguado a la menier Pan Fruta	Sopa de fideos Pez espada en salsa verde Pan Fruta	Menestra de verduras Churrasquito de pollo al ajillo Pan Lácteo	Aliño andaluz de zanahorias Croquetas caseras Pan Fruta
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Crema de verduras Lomo adobado al horno Pan Fruta	Ensalada con quinoa Hamburguesa casera de atún a la plancha Pan Fruta	Verduras a la plancha Pavo adobado a la plancha Pan Fruta	Brócoli al ajillo Tortilla francesa con atún Pan Fruta	Guisantes con jamón Pizza casera Pan Fruta
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Picadillo de tomate Pechuga de pollo a la plancha Pan Fruta	Menestra de verduras Bacalao con tomate Pan Lácteo	Sopa de arroz Tortilla de espinacas Pan Fruta	Ensalada mixta Merluza al horno al ajillo Pan Lácteo	Champiñones con jamón Pinchitos de pollo Pan Fruta



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>