

Día 3		Día 4		Día 5		Día 6		Día 7	
<p>Canelones de atún [salsa bechamel, queso, tomate]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>		<p>Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>		<p>Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>	
<p>Pinchito de pollo</p> <p>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p>		<p>Tortilla francesa</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>		<p>Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo [ajo, aceite de oliva virgen]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Tortilla de patatas y calabacín</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	
-		<p>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		-		-		-	
<p>Pan </p> <p>Manzana</p>		<p>Pan integral </p> <p>Pera</p>		<p>Pan </p> <p>Plátano</p>		<p>Pan integral </p> <p>Yogur </p>		<p>Pan </p> <p>Naranja</p>	
641,9 Kcal 86,8g HC (51%) 12,1g HC simples 27g Proteínas (16%)	18,3g Lípidos (33%) 5,1g A6S 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 A6S 1,2g sal	662,7 Kcal 74,4g HC (56%) 15,6g HC simples 26,7g Proteínas (13%)	20,1g Lípidos (31%) 3,23g A6S 1,8g sal	664,6 Kcal 80,2g HC (54%) 16,28g HC simples 25,72g Proteínas (14%)	21,34g Lípidos (32%) 3,7g A6S 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 A6S 1,2g sal
Día 10		Día 11		Día 12		Día 13		Día 14	
<p>Arroz a la marinera con merluza y pota (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 		<p>Crema de zanahorias con pavo [zanahoria, patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>		<p>Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>		<p>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 		<p>Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate triturado, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	
<p>Carne con tomate</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>		<p>Tortilla de patatas [patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 		<p>Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Churrasquito de pollo al limón [maicena, sal yodada, limón, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p>		<p>Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	
-		<p>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		-		-		-	
<p>Pan </p> <p>Pera</p>		<p>Pan integral </p> <p>Plátano</p>		<p>Pan </p> <p>Manzana</p>		<p>Pan integral </p> <p>Yogur </p>		<p>Pan </p> <p>Naranja</p>	
656 Kcal 88,4g HC (51%) 17,9g HC simples	12,5g Lípidos (36%) 2,4g A6S 2,4g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples	18,6g Lípidos (33%) 3,23g A6S 1,8g sal	620,8 Kcal 90,9g HC (57%) 16g HC simples	20,2g Lípidos (30%) 4,6g A6S 2g sal	546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples	30,4g Lípidos (37%) 5,6g A6S 2,4g sal	681,9 Kcal 84,3g HC (55%) 16g HC simples	26,7g Lípidos (30%) 4,5g A6S 2,8g sal

41,5g Proteínas (13%)		30,2g Proteínas (15%)		28,7g Proteínas (13%)		27,8g Proteínas (12%)		32,7g Proteínas (15%)	
Día 17		Día 18		Día 19		Día 20		Día 21	
Puchero de garbanzos con verduras [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		Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de calabaza con queso [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Merluza (merluccius hubbsi) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pavo al horno al ajillo [ajo, aceite de oliva virgen] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [harina de TRIGO, ajo] 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		Naranja		Pera		Yogur 		Plátano	
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 24		Día 25		Día 26		Día 27		Día 28 FESTIVO	
Potaje de garbanzos con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de zanahorias con pavo [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Lasaña de carne FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		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 		Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	
Carne con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [harina de TRIGO, VINO BLANCO, ajo, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Plátano		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	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^o García Padilla
Dietista-Nutricionista
Graduada en Nutrición Humana y Dietética

***LEYENDA DE ALÉRGENOS:**



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



E-X
DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Sopa de pescado Chipirones en salsa verde Pan Fruta	Pastel de verduras Lomo adobado a la plancha Pan Lácteo	Ensalada de garbanzos Tortilla de patatas Pan Fruta	Ensalada mixta Croquetas de brócoli caseras Pan Fruta	Lasaña de verduras Atún a la plancha Pan Fruta
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Sopa de fideos Hamburguesas de pescado Pan Fruta	Ensalada mixta Lomo con salsa de tomate Pan Lácteo	Guisantes con jamón Tortilla de calabacín Pan Fruta	Ensalada de pasta Calamares a la romana Pan Fruta	Crema de verduras Albóndigas de pollo al horno Pan Fruta
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Picadillo de tomate Croquetas de pollo caseras Pan Fruta	Judías verdes con tomate Tortitas de pollo y queso Pan Lácteo	Arroz a la cubana Merluza al horno Pan Fruta	Menestra de verduras Pavo con salsa de verduras Pan Fruta	Sopa de pescado Tortilla francesa Pan Fruta
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Guisantes salteados Chipirones a la plancha Pan Fruta	Pastel de verduras Pavo al horno Pan Lácteo	Crema de verduras Ternera en salsa Pan Fruta	Ensalada de arroz Tortilla de espinacas Pan Fruta	Menestra de verduras Pechuga de pollo a la plancha 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>