


















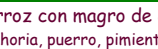



























Día 3		Día 4		Día 5		Día 6		Día 7	
Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Macarrones con salsa carbonara <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Salmorejo [tomate, pan rallado, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	
									
Tilapia (oreochormis niloticus) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b>		Pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>		Huevos a la bechamel rebozados <b>FORMA DE COCINADO: FRITO</b>		Salmón (salmo salar) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	
									
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Plátano		Pera		Manzana		Yogur 		Naranja	
605.1 Kcal 84.2g HC (55.7%) 13.67g HC simples 21.68g Proteínas (14.3%)	20.72g Lípidos (30.8%) 3.65g AGS 1.80g sal	606.7 Kcal 84.42g HC (55.7%) 15.27g HC simples 19.9g Proteínas (13.1%)	20.19g Lípidos (30%) 3.92g AGS 3.93g sal	604.7 Kcal 84.8g HC (56.1%) 26.25g HC simples 21.3g Proteínas (14.1%)	23.48g Lípidos (34.9%) 3.23g AGS 3.36g sal	601.8 Kcal 74.15g HC (49.3%) 13.45g HC simples 22g Proteínas (14.6%)	23.1g Lípidos (34.5%) 5.22g AGS 3.2g sal	580.8 Kcal 85.2g HC (58.7%) 18.85g HC simples 22.51g Proteínas (15.5%)	19.64g Lípidos (30.4%) 2.2g AGS 2.79g sal
Día 10		Día 11		Día 12		Día 13		Día 14	
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Aliño de patatas [cebolla, pimiento rojo y verde, ATÚN, HUEVO] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Espaguetis con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	
									
Hamburguesa de merluza (merluccius hubbsi) a la plancha <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>		Pinchito de pollo [VINO blanco, especias de pinchito] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>		Tortilla de calabacín [calabacín, patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b>		Empanadillas de atún <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	
									
Patatas panaderas [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		-		-		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
599.2 Kcal 75g HC (50.1%) 14.85g HC simples 22.86g Proteínas (15.3%)	21.99g Lípidos (33%) 2.46g AGS 2.81g sal	597.7 Kcal 82.4g HC (55.1%) 25g HC simples 21g Proteínas (14.1%)	20.18g Lípidos (30.4%) 3.62g AGS 4.25g sal	606.4 Kcal 82.59g HC (54.5%) 13.05g HC simples 21.01g Proteínas (13.9%)	23.74g Lípidos (35.2%) 4.12g AGS 2.97g sal	603.7 Kcal 83.75g HC (55.5%) 17.55g HC simples 22.2g Proteínas (14.7%)	23g Lípidos (34.3%) 5.68g AGS 4.3g sal	597 Kcal 78.2g HC (52.4%) 14.44g HC simples 21.39g Proteínas (14.3%)	19.49g Lípidos (29.4%) 2.65g AGS 3.43g sal

Día 17		Día 18		Día 19		Día 20		Día 21	
Gazpacho [tomate, cebolla, pimiento verde, pepino] <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> 		Macarrones con salsa boloñesa <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Puchero de garbanzos con verduras [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	
Carne en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Salmón (salmo salar) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 		Varitas de merluza <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de calabacín [calabacín, patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 	
-		Patatas al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Kiwi		Plátano		Naranja		Yogur 		Pera	
580.8 Kcal 69.4g HC (47.8%) 11.21g HC simples 22.61g Proteínas (15.6%)	21.24g Lípidos (32.9%) 3.82g AGS 2.73g sal	601.6 Kcal 75.6g HC (50.3%) 18.09g HC simples 22.27g Proteínas (14.8%)	21.18g Lípidos (31.7%) 3.17g AGS 3.33g sal	599.4 Kcal 84.67g HC (56.5%) 16.81g HC simples 17.91g Proteínas (12%)	20.28g Lípidos (30.5%) 3.91g AGS 4.01g sal	570.8 Kcal 73.1g HC (51.2%) 16.17g HC simples 22g Proteínas (15.4%)	21.2g Lípidos (33.4%) 5.54g AGS 4.07g sal	616 Kcal 74.5g HC (48.4%) 15.87g HC simples 23.39g Proteínas (15.2%)	20.59g Lípidos (30.1%) 3.21g AGS 2.93g sal



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

**RESTAURACIÓN Y CATERING Hnos. GONZÁLEZ, S.L.**  
 P. Ind. Canama, C/D. Naves 2-R  
 41449 Alcolea del Río, Sevilla  
 C.I.F. B-91244483  
 N.R.S. 26 0007551/SE  
 Tlf./Fax: 955 64 48 48 / Móvil: 629 53 28 21  
[www.cateringgonzalez.com](http://www.cateringgonzalez.com)  
[info@cateringgonzalez.com](mailto:info@cateringgonzalez.com)

www.cateringgonzalez.com

Telf.: 955 644 648

Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Champiñones al ajillo Lomo adobado a la plancha Pan Fruta	Sopa de tomate Albóndigas de pescado Pan Fruta	Crema de verduras Tortilla francesa con atún Pan Lácteo	Judías verdes con jamón Calamares a la romana Pan Fruta	Brócoli salteado Pinchitos de pollo Pan Fruta
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Ensalada de pasta Pavo al horno Pan Fruta	Sopa de fideos Varitas de merluza Pan Fruta	Crema de verduras Tortilla de patatas Pan Lácteo	Ensalada mixta Salmón al horno Pan Fruta	Salteado de calabacín Pollo al chilindrón Pan Fruta
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Ensalada mixta Tortilla francesa con jamón de york Pan Fruta	Sopa de fideos Mero en salsa verde Pan Fruta	Ensalada de pasta Salchichas al vino Pan Lácteo	Salteado de calabacín Lenguado al limón Pan Fruta	Crema de verduras Nuggets de pavo Pan Fruta
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Sopa de tomate Tortilla francesa con queso Pan Fruta	Champiñones al ajillo Pollo al horno Pan Fruta	Judías verdes con jamón Hamburguesa de pescado Pan Lácteo	Brócoli salteado Pechuga de pavo a la plancha Pan Fruta	Crema de verduras Lenguado al horno 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 HNOS. GONZÁLEZ, S.L.  
 P. Ind. Canama C/D. Naves 2-3  
 41449 Alcolea del Río, Sevilla  
 CIF B-91244483  
 N.R.S. 26 0007551/SE  
 Tlf/Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21  
[www.cateringgonzalez.com](http://www.cateringgonzalez.com)  
[info@cateringgonzalez.com](mailto:info@cateringgonzalez.com)