

				Día 1							
				Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO							
				Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO , pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO							
											
				Pan 							
				Manzana							
				601,4 Kcal 75,49g HC (50,2%) 13,70g HC simples 22,2g Proteínas (14,8%)		22,6g Lípidos (33,8%) 6,07g AGS 2,14g sal					
Día 4		Día 5		Día 6		Día 7		Día 8			
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		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		Crema de siete verduras con pavo [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes , guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo , tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Puchero de garbanzos con verduras [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO			
											
Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, pimiento rojo y verde, salsa verde [apio]] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Hamburguesa mixta (pollo/ternera) a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pinchito de pollo [VINO blanco, especias de pinchito] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Albóndigas de merluza (merluccius hubbsi) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, vino blanco, fumet] FORMA DE COCINADO: GUISADO			
											
-		Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tomate 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			
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 1,30g sal		605,7 Kcal 82,9g HC (54,7%) 8,95g HC simples 21,9g Proteínas (14,7%)		20,9g Lípidos (31,1%) 3,72g AGS 1,84g sal		596,5Kcal 74,72g HC (50,1%) 14,71g HC simples 22,41g Proteínas (15%)		22,3g Lípidos (33,6%) 5,11g AGS 3,37g sal	
607,7 Kcal 85,75g HC (56,4%) 18,2g HC simples 18,4g Proteínas (12,1%)		608,5 Kcal 83,2g HC (54,7%) 22,7g HC simples 20,94g Proteínas (13,8%)		20,28g Lípidos (30%) 3,32g AGS 2,53g sal		20,28g Lípidos (30%) 3,32g AGS 2,53g sal		20,28g Lípidos (30%) 3,32g AGS 2,53g sal		20,28g Lípidos (30%) 3,32g AGS 2,53g sal	

Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 15	
<p>Canelones de arún [salsa bechamel, queso, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>		<p>Crema de calabacín con queso [patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 		<p>Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>		<p>Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>	
<p>Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p> 		<p>Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Huevos a la bechamel rebosados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Salchichas de merluza (merluccius) en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 		<p>Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	
-		-		<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Naranja		Plátano		Yogur 		Manzana	
581,7 Kcal 75,6g HC (52%) 19,05g HC simples 20,3g Proteínas (14%)	20,38g Lípidos (31,5%) 3,36g AGS 2,03g sal	591,2 Kcal 85,6g HC (57,9%) 13,5g HC simples 20,6g Proteínas (14%)	22,99g Lípidos (35%) 2,62g AGS 1,43g sal	601,4 Kcal 75,49g HC (50,2%) 13,70g HC simples 22,2g Proteínas (14,8%)	22,6g Lípidos (33,8%) 6,07g AGS 2,14g sal	589,6 Kcal 74,25g HC (50,4%) 23,6g HC simples 19,3g Proteínas (13,1%)	19,98g Lípidos (30,5%) 3,70g AGS 2,73g sal	590,2 Kcal 85,3g HC (57,8%) 15,55g HC simples 20,38g Proteínas (13,8%)	22,92g Lípidos (35%) 3,34g AGS 2,21g sal
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 22	
<p>Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>		<p>Crema de calabaza con pollo [patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p>		<p>Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 		<p>Espaguetis con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 		<p>Puchero de garbanzos con verduras [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>	
<p>Bacalao (<i>gadus morhua</i>) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de TRIGO y perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Caella (<i>prionace glauca</i>) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 		<p>Nuggets de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Tortilla de calabacín [calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	
-		<p>Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>		-		<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Plátano		Manzana		Naranja		Yogur 		Pera	
605 Kcal 78g HC (51,6%) 16,85g HC simples 22,29g Proteínas (14,7%)	20,19g Lípidos (30%) 3,82g AGS 1,93g sal	598,3 Kcal 74,77g HC (50%) 22,91g HC simples 22,18g Proteínas (14,8%)	20,52g Lípidos (30,9%) 5,48g AGS 2,54g sal	596 Kcal 74,9g HC (50,3%) 14,66g HC simples 22g Proteínas (14,8%)	20,8g Lípidos (31,4%) 3,26g AGS 3,36g sal	606,2 Kcal 85,55g HC (56,5%) 15,6g HC simples 19,76g Proteínas (13%)	22,99g Lípidos (34,1%) 4,90g AGS 2,71g sal	596,7 Kcal 84,5g HC (56,6%) 16,61g HC simples 17,9g Proteínas (12%)	20,08g Lípidos (30,3%) 3,87g AGS 2,03 g sal

Día 25		Día 26		Día 27		Día 28		Día 29	
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de zanahorias [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tilapia (oreochormis niloticus) a la menier [harina de TRIGO , limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Caella (prionace glauca) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO , pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Plátano		Pera		Yogur 		Manzana	
582,1Kcal 74,8g HC (51,4%) 15,34g HC simples 18,68g Proteínas (12,8%)	21,52g Lípidos (33,3%) 2,64g AGS 3,23g sal	583,9Kcal 74,05g HC (50,7%) 21,15g HC simples 18,19g Proteínas (12,5%)	22,59g Lípidos (34,8%) 4,51g AGS 2,54g sal	601,7 Kcal 85,8g HC (57%) 24,25g HC simples 21,6g Proteínas (14,4%)	20,08g Lípidos (30%) 3,09g AGS 2,61g sal	590,1Kcal 81,4g HC (55,2%) 15,45g HC simples 17,98g Proteínas (12,2%)	22,42g Lípidos (34,2%) 3,37g AGS 1,73g sal	608,5 Kcal 83,2g HC (54,7%) 22,7g HC simples 20,94g Proteínas (13,8%)	20,79g Lípidos (30,8%) 5,66g AGS 3,42g 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

				Día 1
				Chips de calabacín Mero en salsa verde Pan Fruta
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Crema de brócoli y queso Croquetas caseras de pollo Pan Fruta	Crema vichyssoise Tortilla de patatas Pan Fruta	Sopa de fideos Pavo en salsa de tomate Pan Fruta	Puré de patatas Lenguado al limón Pan Fruta	Quiche de verduras Pollo al horno Pan Lácteo
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Picadillo de tomate Nuggets caseros de merluza Pan Fruta	Champiñones salteados Brochetas de pollo con verduras Pan Fruta	Menestra de verduras Merluza al horno Pan Lácteo	Ensalada mixta Tortilla francesa con pavo Pan Fruta	Ensalada de lentejas Hamburguesa de atún casera Pan Fruta
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Parrillada de verduras Revuelto de champiñones con jamón Pan Fruta	Coliflor al ajoarriero Lomo adobado a la plancha Pan Fruta	Puré de patatas Pavo al ajillo Pan Lácteo	Crema de calabacín Tortilla francesa con atún Pan Fruta	Aliño de zanahorias Salmón al horno Pan Fruta
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha Pan Fruta	Ensalada con quinoa Calamares a la romana Pan Fruta	Crema vichyssoise Tortilla de patatas Pan Fruta	Ensalada mixta Pizza casera con masa de coliflor Pan Lácteo	Quiche de verduras Pollo en salsa con zanahorias 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>