

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	Guiso de arroz con magro de cerdo [cebolla, pimiento rojo y verde, calabacín, tomate, champiñones, alcachofa, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Aliño de patatas con atún (thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Macarrones con salsa carbonara [LECHE , pavo, cebolla, nata, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 
	Pavo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Churrasquito de pollo al limón [maicena, sal yodada, limón, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA	Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 
	Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-	-
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
	Plátano	Melón	Yogur 	Pera
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Estofado de patatas con costillas de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Aliño de pasta con atún [yellowfin/thunnus albacares] 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 	Espaguetis con salsa boloñesa [carne picada de cerdo , tomate triturado, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Potaje de garbanzos con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO
Merluza (merluccius hubbsi) 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 	Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [harina de TRIGO , VINO BLANCO , ajo, perejil] 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 
Kiwi	Plátano	Pera	Yogur 	Sandía

Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
<p>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Lasaña de carne [carne picada de cerdo, tomate, salsa bechamel, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Aliño de patatas [HUEVO, cebolla, pimiento rojo y verde, ATÚN (yellowfin/thunnus albacares)] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>	<p>Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>
<p>Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Caella (prionace glauca) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Albóndigas de pollo en salsa casera [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 
-	-	<p>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-	<p>Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Pera	Sandía	Yogur 	Kiwi
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
<p>Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Ensalada de pasta [zanahoria, maíz, surimi, ATÚN] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</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>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>	<p>Espaguetis salteados con tomate y atún (yellowfin/thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 
<p>Tilapia (<i>oreochormis niloticus</i>) al horno en salsa verde [harina de TRIGO, VINO BLANCO, ajo, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Magro de cerdo con tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Tortilla de calabacín [calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Hamburguesa de salmón y jibia (salmo salar, sepia officinalis) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 
-	-	<p>Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Pera	Plátano	Sandía	Yogur 	Plátano

Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
<p>Aliño de patatas con atún [cebolla, ATÚN (yellowfin/thunnus albacares)] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Macarrones con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate] 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 a la marinera con merluza (Merluccius Hubbsi) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 
<p>Pavo al horno en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Croquetas de bacalao FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 
	<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-	-
<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>
<p>Kiwi</p>	<p>Pera</p>	<p>Manzana</p>	<p>Yogur </p>



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	Día 2	Día 3	Día 4
	Sopa de fideos Tortilla francesa Pan Fruta	Ensalada mixta Lomo adobado a la plancha Pan Fruta	Pastel de verduras Pavo a la plancha Pan Lácteo	Picadillo de tomate Revuelto de calabacín Pan Fruta
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Ratatouille Albóndigas de pollo caseras Pan Fruta	Judías verdes con tomate Pavo a la plancha Pan Fruta	Ensalada de arroz Pez espada en salsa verde Pan Fruta	Sopa de verduras Nuggets de merluza caseros Pan Lácteo	Ensalada de quinoa Pollo al horno Pan Fruta
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Espinacas con garbanzos Salchichas de pollo Pan Fruta	Gazpacho Lomo de cerdo al horno Pan Fruta	Ensalada mixta Mero a la plancha Pan Fruta	Picadillo de tomate Buñuelos de bacalao Pan Lácteo	Crema de verduras Pizza casera con masa de coliflor Pan Fruta
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Escalibada Pollo asado al horno Pan Fruta	Ensalada de pasta Chipirones a la plancha Pan Fruta	Pastel de verduras Tortilla francesa con atún Pan Fruta	Tomate rellenos Conejo al ajillo Pan Lácteo	Ensalada de garbanzos Calamares a la romana Pan Fruta
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	
Ensalada de quinoa Tortilla francesa Pan Fruta	Escalibada Lomo de cerdo al horno Pan Fruta	Ensalada mixta Pez espada a la plancha Pan Fruta	Crema de verduras Nuggets de merluza caseros Pan Lácteo	



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>