

Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19				
Crema de calabacín con queso 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 NO CONTIENE ALÉRGENOS	Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO  	Potaje de judías michigan con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS				
Pavo a la plancha en salsa casera FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Churrasquito de pollo al limón FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Hamburguesa de salmón (Salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO  				
Patatas chips FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	Ensalada de zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS				
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 				
Manzana	Pera	Plátano	Yogur 	Naranja				
603.1 Kcal 71.2g HC 15.5g HC simples 21.9g Proteínas	23.22g Lípidos 5.15g AGS 2.95g sal 14.13g HC simples 21.49g Proteínas	568 Kcal 77.2g HC 18.75g HC simples 20.13g Proteínas	17.39g Lípidos 3.28g AGS 3.05g sal 2.56g AGS 2.53g sal	572.3 Kcal 72g HC 11.35g HC simples 23.4g Proteínas	19.88g Lípidos 2.56g AGS 2.53g sal 22.4g Lípidos 5.42g AGS 3.2g sal	594.8 Kcal 71.05g HC 11.35g HC simples 23.4g Proteínas	662.8 Kcal 85g HC 20.85g HC simples 23.71g Proteínas	21.34g Lípidos 3.02g AGS 3.88g sal
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26				
Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Arroz a la marinera con merluza (Merluccius Hubbsi) y trozos de pota (Illex Argentinus) FORMA DE COCINADO: GUISADO  	Crema de calabaza FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones salteados con atún (Thunnus albacares, Thunnus obesus, Katsuwonus pelamis) FORMA DE COCINADO: SALTEADO  				
Bacalao (Gadus Morhua) al horno con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	Carne con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Albóndigas de merluza (Merluccius) en salsa casera FORMA DE COCINADO: GUISADO    	Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO  				
-	-	Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Patatas panaderas FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS				
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 				
Manzana	Pera	Plátano	Yogur 	Naranja				
599.1 Kcal 71.2g HC 20.65g HC simples 21.68g Proteínas	23.12g Lípidos 3.23g AGS 3.53g sal 16.5g HC simples 17.19g Proteínas	558 Kcal 81.7g HC 16.5g HC simples 17.19g Proteínas	15.99g Lípidos 2.95g AGS 4.05g sal 19.62g HC simples 17.09g Proteínas	553.2 Kcal 72g HC 19.62g HC simples 17.09g Proteínas	19.68g Lípidos 3.75g AGS 3.70g sal 22.5g HC simples 27.9g Proteínas	648.8 Kcal 77.2g HC 22.5g HC simples 27.9g Proteínas	744.5 Kcal 86.9g HC 10.95g HC simples 25.61g Proteínas	26.94g Lípidos 8g AGS 2.59g sal
Día 29	Día 30	Día 31						

Crema de zanahorias FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Potaje de garbanzos con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Arroz salteado con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: SALTEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS			
Churrasquito de pollo en salsa con guisantes FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Salmón (Salmo Salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 			
-	Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Patatas parisinas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 			
Pan 	Pan integral 	Pan 			
Manzana	Pera	Plátano			
571.1 Kcal 68g HC 24.35g HC simples 18.18g Proteínas	22.4g Lípidos 3.95g AGS 2.72g sal	619.8 Kcal 67.05g HC 18.75g HC simples 23.38g Proteínas	25.19g Lípidos 4.41g AGS 4.35g sal	653.7 Kcal 94g HC 14.87g HC simples 20.5g Proteínas	20.18g Lípidos 4.16g AGS 2.98g sal



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

RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZALEZ, S.L.
Polígono Canama C/D. Naves 2-8
41449 Alcolea del Río, Sevilla
C I F B-91244483
N R S 26 0007551/SE
Tlf /Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21
www.cateringhgonzalez.com
info@cateringhgonzalez.com

Menú PROPUESTA DE CENA
Colegio Línea Caliente
OCTUBRE de 2018

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Ensalada mixta	Crema de verduras	Ensalada de arroz	Calabacín con orégano	Verduras asadas
Tortilla francesa con queso	Salchichas de pavo	Croquetas de merluza caseras	Pechuga de pavo a la plancha	Pollo al horno con patatas
Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12 (FESTIVO)
Verduras asadas	Crema de calabacín	Aliño de tomate y queso fresco	Menestra de verduras	Ensalada de arroz
Merluza al horno	Tortilla francesa con jamón de york	Ternera a la plancha	Empanadillas de atún caseras	Hamburguesa de pavo casera
Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Parrillada de verduras	Sopa de verduras y fideos	Verduras asadas	Ensalada mixta	Crema de calabaza
Tortilla francesa con jamón serrano	Lomo a la plancha en salsa	Pavo a la plancha	Hamburguesa de ternera	Pollo a la plancha
Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Ensalada césar	Sopa de fideos	Pasta salteada con champiñones	Puré de patatas	Picadillo de verduras con atún
Salchichas de pollo frescas	Tortilla francesa con atún	Pechuga de pollo empanada casera	Jamoncitos de pollo en salsa	Calamares a la romana
Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo

Día 29	Día 30	Día 31
Calabacín con orégano	Menestra de verduras	Aliño de tomate y queso fresco
Merluza al horno	Lomo a la plancha en salsa	Empanadillas de atún caseras
Pan Integral	Pan	Pan Integral
Lácteo	Lácteo	Lácteo



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

RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZALEZ, S.L.
 P. IND. CANAMA C/D. Naves 2-8
 41449 Alcolea del Río, Sevilla
 C.I.F. B-91244483
 N.R.S. 26 0007551/SE
 Tf/Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21
www.cateringhgonzalez.com
info@cateringhgonzalez.com