



















































Día 1		Día 2		Día 3		Día 4		Día 5	
Macarrones salteados con pavo <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b> 		Guiso de arroz con verduras y salsa de tomate frito [cebolla, zanahoria, puerro pimiento rojo y verde, ajo, calabacín, berenjena, tomate frito, tomate y champiñones] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Crema de zanahorias y pavo <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro y judías verdes] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Estofado de patatas con merluza (Merluccius Hubbsi) y pota (Illex Argentinus) <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> 	
Bacalao (Gadus Morhua) al horno en salsa verde <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Hamburguesa de merluza (Merluccius) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Lomo de cerdo en salsa <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Nuggets de pollo <b>FORMA DE COCINADO: FRITO</b> 	
-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-		Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
635.1 Kcal 76.9g HC 12.68g HC simples 24.18g Proteínas	24.02g Lípidos 3.55g AGS 3.12g sal	550.5 Kcal 76.5g HC 15.02g HC simples 14.68g Proteínas	18.79g Lípidos 2.8g AGS 3.32g sal	580.7 Kcal 68.3g HC 24.35g HC simples 20.7g Proteínas	22.68g Lípidos 7.47g AGS 2.14g sal	592.1 Kcal 75.23g HC 22.33g HC simples 22.38g Proteínas	19.02g Lípidos 3.49g AGS 4.25g sal	528.8 Kcal 68.3g HC 12.49g HC simples 16.11g Proteínas	19.34g Lípidos 2.92g AGS 2.6g sal
Día 8		Día 9		Día 10		Día 11		Día 12 (FESTIVO)	
Espaguetis con salsa boloñesa <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Arroz salteado con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Crema de siete verduras [patata, cebolla, calabacín, judías verdes, zanahoria, puerro, guisantes] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Potaje de alubias con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>			
Salmón empanado al horno (Salmo Salar) <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Carne en salsa <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Caella (Prionace Glauca) al horno con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Escalope de ternera <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 			
-		Ensalada de lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Patatas panaderas <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-			
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 			
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 			
637.1 Kcal 85.3g HC 15.75g HC simples 17.78g Proteínas	23.22g Lípidos 3.54g AGS 2.4g sal	555.3 Kcal 74.81g HC 13.42g HC simples 15.5g Proteínas	19.59g Lípidos 3.08g AGS 2.43g sal	562.4 Kcal 71.3g HC 21.15g HC simples 19.8g Proteínas	19.68g Lípidos 3.07g AGS 3.37g sal	597.8 Kcal 67.45g HC 18.8g HC simples 30g Proteínas	20.3g Lípidos 4.02g AGS 2.5g sal		

Día 15		Día 16		Día 17		Día 18		Día 19	
Crema de calabacín con queso <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: GUIADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza <b>FORMA DE COCINADO: GUIADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Caracolas con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Potaje de judías michigan con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Pavo a la plancha en salsa casera <b>FORMA DE COCINADO: GUIADO</b> 		Churrasquito de pollo al limón <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Hamburguesa de salmón (Salmo salar) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Varitas de merluza <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
Patatas chips <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-		Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		-		Ensalada de zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Pan  Manzana		Pan integral  Pera		Pan  Plátano		Pan integral  Yogur 		Pan  Naranja	
603.1 Kcal 71.2g HC 15.5g HC simples 21.9g Proteínas	23.22g Lípidos 5.15g AGS 2.95g sal	568 Kcal 77.2g HC 14.13g HC simples 21.49g Proteínas	17.39g Lípidos 3.28g AGS 3.05g sal	572.3 Kcal 72g HC 18.75g HC simples 20.13g Proteínas	19.88g Lípidos 2.56g AGS 2.53g sal	594.8 Kcal 71.05g HC 11.35g HC simples 23.4g Proteínas	22.4g Lípidos 5.42g AGS 3.2g sal	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] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Arroz a la marinera con merluza (Merluccius Hubbsi) y trozos de pota (Illex Argentinus) <b>FORMA DE COCINADO: GUIADO</b> 		Crema de calabaza <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Macarrones salteados con atún (Thunnus albacares, Thunnus obesus, Katsuwonus pelamis) <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b> 	
Bacalao (Gadus Morhua) al horno con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Carne con tomate <b>FORMA DE COCINADO: GUIADO</b> 		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Albóndigas de merluza (Merluccius) en salsa casera <b>FORMA DE COCINADO: GUIADO</b> 		Lomo adobado al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Patatas panaderas <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Pan  Manzana		Pan integral  Pera		Pan  Plátano		Pan integral  Yogur 		Pan  Naranja	
599.1 Kcal 71.2g HC 20.65g HC simples 21.68g Proteínas	23.12g Lípidos 3.23g AGS 3.53g sal	558 Kcal 81.7g HC 16.5g HC simples 17.19g Proteínas	15.99g Lípidos 2.95g AGS 4.05g sal	553.2 Kcal 72g HC 19.62g HC simples 17.09g Proteínas	19.68g Lípidos 3.75g AGS 3.70g sal	648.8 Kcal 77.2g HC 22.5g HC simples 27.9g Proteínas	22.2g Lípidos 4.26g AGS 4.9g sal	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 <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Potaje de garbanzos con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Arroz salteado con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Churrasquito de pollo en salsa con guisantes <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Salmón (Salmo Salar) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Patatas parisinas <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
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



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

RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, 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  
 Tlf / Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21  
[www.cateringhgonzalez.com](http://www.cateringhgonzalez.com)  
[info@cateringhgonzalez.com](mailto: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



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

**RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, S.L.**  
 Pol. Ind. 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](http://www.cateringhgonzalez.com)  
[info@cateringhgonzalez.com](mailto:info@cateringhgonzalez.com)