
































































3		4		5		6		7	
<b>Espaguetis</b> con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Potaje de alubias con pollo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Crema de zanahorias con pavo</b> [zanahoria, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Estofado de patatas con vacuno</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Cocido de garbanzos con verduras</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
<b>Tortilla francesa</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Varitas de merluza</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Tortilla de patatas y calabacín</b> [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		<b>Bacalao</b> (gadus morhua) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Albóndigas de pollo y ternera a la jardinera</b> [cebolla, guisantes, zanahoria, patata, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 	
-		-		<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Mandarina		Yogur 		Plátano	
776 Kcal 93.9 g HC (%) 24.9 g HC simples 20.8 g Proteínas (%)	33.2 g Lípidos (%) 4.3 g AGS 1.8 g sal	706 Kcal 81.5 g HC (%) 24.3 g HC simples 36.4 g Proteínas (%)	20.2g Lípidos (%) 3 g AGS 1.7 g sal	542 Kcal 74.9 g HC (%) 31.6 g HC simples 16.2 g Proteínas (%)	17.9 g Lípidos (%) 3.1 g AGS 1.3 g sal	529 Kcal 65.3 g HC (%) 26.5 g HC simples 30.5 g Proteínas (%)	14 g Lípidos (%) 2.3 g AGS 1.6 g sal	497 Kcal 67 g HC (%) 32.8 g HC simples 22 g Proteínas (%)	13.9 g Lípidos (%) 1.2 g AGS 1g sal
10		11		12		13		14	
<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Lentejas estofadas con verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Crema de calabaza con pollo</b> [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Lasaña de carne</b> [carne picada de cerdo, tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Puchero de garbanzos con pollo</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
<b>Tilapia</b> (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Pinchito de pollo</b> FORMA DE COCINADO: PLANCHA		<b>Empanadillas de atún</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Pavo en salsa</b> [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Tortilla de patatas</b> [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO		<b>Patatas al horno</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Mandarina		Yogur 		Plátano	
675 Kcal 102 g HC (%) 23 g HC simples 30.9 g Proteínas (%)	14.5 g Lípidos (%) 2.7 g AGS 1.3 g sal	663 Kcal 70.3 g HC (%) 24.3 g HC simples 34.4 g Proteínas (%)	22.5 g Lípidos (%) 4 g AGS 1.1 g sal	735 Kcal 58.3 g HC (%) 22.2 g HC simples 17.6 g Proteínas (%)	46.3 g Lípidos (%) 10.4 g AGS 1.7 g sal	789 Kcal 62.1 g HC (%) 35.5 g HC simples 36.4 g Proteínas (%)	41.1 g Lípidos (%) 13.6 g AGS 1.5 g sal	638 Kcal 90.8 g HC (%) 24 g HC simples 26.7 g Proteínas (%)	14.5 g Lípidos (%) 2.4 g AGS 1.7 g sal

17		18		19		20		21	
<b>Macarrones con salsa de tomate y atún</b> (thunnus albacares, yellowfin) FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Crema de siete verduras</b> [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Estofado de patatas con costillas de cerdo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Potaje de alubias con verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
<b>Tortilla francesa</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Lomo adobado a la plancha</b> FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		<b>Croquetas de bacalao</b> FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		<b>Tortilla de patatas y calabacín</b> [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		<b>Pavo a la plancha en salsa casera</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 	
-		<b>Arroz salteado</b> [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Mandarina		Yogur 		Plátano	
830 Kcal 96.4 g HC (%) 26.6 g HC simples 24 g Proteínas (%)	36.4 g Lípidos (%) 4.9 g AGS 1 g sal	732 Kcal 107 g HC (%) 27.6 g HC simples 24.4 g Proteínas (%)	19 g Lípidos (%) 3.7 g AGS 1 g sal	623 Kcal 82.7 g HC (%) 25.1 g HC simples 17.8 g Proteínas (%)	22.2 g Lípidos (%) 7.2 g AGS 1.2 g sal	595 Kcal 66.9 g HC (%) 12.1 g HC simples 30.7 g Proteínas (%)	18.8 g Lípidos (%) 4.7 g AGS 1 g sal	596 Kcal 60.5 g HC (%) 35.2 g HC simples 21.5 g Proteínas (%)	27.1 g Lípidos (%) 4.9 g AGS 1.4 g sal
24		25		26		27		28	
<b>Lentejas estofadas con magro de cerdo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Arroz a la marinera con merluza y pota</b> (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Crema de calabacín con queso</b> [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Puchero de garbanzos con pollo</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Canelones de carne</b> [salsa bechamel, queso, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
<b>Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier</b> [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Hamburguesa de pollo al horno</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Tortilla de patatas</b> [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		<b>Carne en salsa</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		<b>Varitas de merluza</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO 		-		<b>Patatas al horno</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Mandarina		Yogur 		Plátano	
682 Kcal 84.1 g HC (%) 24 g HC simples 43.6 g Proteínas (%)	15.3 g Lípidos (%) 2.7 g AGS 1.3 g sal	712 Kcal 90.9 g HC (%) 24 g HC simples 26.8 g Proteínas (%)	15.5 g Lípidos (%) 2.3 g AGS 1.1g sal	503 Kcal 64.8 g HC (%) 20.4 g HC simples 14.8 g Proteínas (%)	18.3 g Lípidos (%) 5.4 g AGS 0.8 g sal	653 Kcal 77.9 g HC (%) 19.4 g HC simples 30.1 g Proteínas (%)	20.3 g Lípidos (%) 4.4 g AGS 1 g sal	536 Kcal 61.1 g HC (%) 12.8 g HC simples 27.7 g Proteínas (%)	19.5 g Lípidos (%) 6.5 g AGS 1.5 g sal

<b>31</b>	
<b>Espirales con salsa boloñesa</b> [carne picada de cerdo, tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
	
<b>Churrasquito de pollo al limón</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
-	
Pan 	
Pera	
670 Kcal 93.5 g HC (%) 22.1 g HC simples 26.9 g Proteínas (%)	18.2 g Lípidos (%) 5.1 g AGS 0.8 g sal

 **Los platos con este símbolo contienen ingredientes ECOLÓGICOS**



Departamento de Nutrición y Dietética  
 Telf. 955 80 68 75  
 nutricion@cateringgonzalez.com  
<http://www.cateringgonzalez.com>

María Reinoso Campos    Marta Valls Marín  
 Técnico Superior en    Nutricionista  
 Dietética



**\*LEYENDA DE ALÉRGENOS:**