




















































	Día 1 (FESTIVO)	Día 2	Día 3	Día 4					
	Crema de calabacín con queso <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 	Puchero de garbanzos con verduras [patata, cebolla, zanahoria y puerro] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Canelones de atún <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>					
	Salchichas de pollo [cebolla, maicena, ajo, VINO BLANCO] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 	Lomo al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo y sal yodada] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Salmón (salmo salar) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 					
	-	Col 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 [patata, cebolla, aceite de oliva virgen] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>					
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 					
	Pera	Plátano	Yogur 	Naranja					
	587 Kcal 73.7g HC 22.8g HC simples 17.89g Proteínas	21.39g Lípidos 4.69g AGS 4.75g sal	603.6 Kcal 76.6g HC 20.46g HC simples 24.7g Proteínas	18.78g Lípidos 2.8g AGS 3.93g sal	565.8Kcal 71.9g HC 12.8g HC simples 22.8g Proteínas	19.3g Lípidos 4.92g AGS 3.1g sal	587.1Kcal 72.4g HC 13.05g HC simples 24.71g Proteínas	18.54g Lípidos 3.04g AGS 2.85g sal	
Día 7 (FESTIVO)	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11					
Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Crema de zanahorias y pavo <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 	Macarrones con salsa carbonara [LECHE, cebolla, nata, pavo, maicena, pimienta negra molida] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 	Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, judías verdes, calabaza, cebolla, zanahoria y puerro] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>					
Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de trigo, mantequilla y perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 	Lomo al ajillo <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 	Caella (prionace glauca) al horno en salsa de tomate [tomate triturado, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	Chuletas de pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimienta roja y verde, ajo, patata y puerro] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>					
-	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					
623.1 Kcal 73.4g HC 15.41g HC simples 25.18g Proteínas	22.32g Lípidos 3.46g AGS 2.93g sal	582 Kcal 71.7g HC 21.87g HC simples 19.29g Proteínas	21.29g Lípidos 3.98g AGS 4.04g sal	618.7Kcal 93.6g HC 23.95g HC simples 17g Proteínas	17.28g Lípidos 3.57g AGS 2.07g sal	582.8Kcal 73g HC 20.8g HC simples 23.9g Proteínas	20.5g Lípidos 4.43g AGS 4.36g sal	589.8 Kcal 71.4g HC 12.15g HC simples 22.11g Proteínas	20.04g Lípidos 3.56g AGS 1.86g sal

Día 14		Día 15		Día 16		Día 17		Día 18	
Lentejas estofadas con verduras [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Caracolas con salsa de tomate [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Crema de calabaza <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro y calabaza] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Empanadillas de atún <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Nuggets de pollo <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Limanda (limanda aspera) a la menier [maicena, aceite de oliva virgen, sal yodada y limón] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Carne en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		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 al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
581.1 Kcal 69.8g HC 17.95g HC simples 21.38g Proteínas	21.72g Lípidos 3.95g AGS 2.93g sal	633 Kcal 85.16g HC 19.34g HC simples 24.29g Proteínas	22.39g Lípidos 2.64g AGS 3.21g sal	631.7Kcal 94.6g HC 26.65g HC simples 15.5g Proteínas	18.98g Lípidos 2.90g AGS 3.33g sal	558.8 Kcal 78.3g HC 19.42g HC simples 24.7g Proteínas	17.15g Lípidos 5.26g AGS 4.39g sal	574.7Kcal 71.9g HC 12.45g HC simples 20.61g Proteínas	19.24g Lípidos 3.16g AGS 4.01g sal
Día 21		Día 22		Día 23		Día 24		Día 25	
Crema de calabacín <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</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>		Macarrones con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Estofado de patatas con verduras [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Limanda (limanda aspera) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Huevos a la bechamel rebozados <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Varitas de merluza <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Churrasquito de pollo al limón <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		-		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 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
576.3 Kcal 71.57g HC 15.03g HC simples 21.78g Proteínas	22.22g Lípidos 3.02g AGS 2.78g sal	618 Kcal 70.35g HC 21.95g HC simples 24.69g Proteínas	22.99g Lípidos 4.39g AGS 4.35g sal	648.2 Kcal 91.2g HC 23.15g HC simples 23.9g Proteínas	17.38g Lípidos 3.91g AGS 4.23g sal	568.1 Kcal 72.96g HC 23.55g HC simples 14.78g Proteínas	21.92g Lípidos 4.05g AGS 3.83g sal	577.8 Kcal 79.3g HC 12.95g HC simples 23.41g Proteínas	17.34g Lípidos 4.62g AGS 1.19g sal

Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Arroz salteado con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>		Potaje de alubias con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>		Crema de calabaza <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>		Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro y calabaza] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>	
Albóndigas de pollo en salsa casera con guisantes [guisantes, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo, patata y puerro] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de trigo, mantequilla y perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de calabacín <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Carne mechada <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>	
-		-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>		Patatas panaderas [patata, cebolla, aceite de oliva virgen] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 	
609.1 Kcal 82.7g HC 15.25g HC simples 19.18g Proteínas	21.02g Lípidos 3.57g AGS 2.12g sal	552.3 Kcal 70.3g HC 22.19g HC simples 28.79g Proteínas	12.79g Lípidos 2.13g AGS 3.99g sal	527.2 Kcal 69.6g HC 19.45g HC simples 15.59g Proteínas	18.58g Lípidos 3.44g AGS 3.60g sal	571.8 Kcal 52.9g HC 10.7g HC simples 26.1g Proteínas	26.3g Lípidos 9.11g AGS 1.79g sal



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

**RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS GONZÁLEZ, S.L.**  
P.º Industrial Canama C/D, Naves 2-8  
11449 Alcolea del Río, Sevilla  
C.I.F. B-91244483  
N.R.S. 26 0007551/SE  
Tif / Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21  
[www.cateringhgonzalez.com](http://www.cateringhgonzalez.com)  
[info@cateringhgonzalez.com](mailto:info@cateringhgonzalez.com)