

























































LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1 (festivo)	
								Macarrones con salsa boloñesa [tomate, cebolla, carne picada de cerdo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
								Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
								-	
								Pan 	
								Mandarina	
								668 Kcal 90.7 g HC 17.2 g HC simples 36 g Proteínas	16 g Lípidos 4.1 g AGS 1 g sal
4		5		6 (festivo)		7		8	
Cocido de garbanzos con calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Espirales salteados con salsa de tomate y pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de zanahorias con queso [patata, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Churrasquito de pollo a la jardinera [cebolla, guisantes, zanahoria, patata, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Hamburguesa de merluza (merluccius hubbsi) en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Salchichas de pollo en salsa de tomate [cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
								Guisantes salteados FORMA DE COCINADO: SALTEADO 	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Plátano		Mandarina		Yogur 		Pera	
630 Kcal 79.7 g HC 26.2g HC simples 32.6 g Proteínas	15.8 g Lípidos 2.8 g AGS 0.8 g sal	760 Kcal 80.2 g HC 15 g HC simples 22.8 g Proteínas	36.8 g Lípidos 4.8 g AGS 0.8 g sal	993 Kcal 94.7 g HC 19.8 g HC simples 28.6 g Proteínas	18.1 g Lípidos 3.1 g AGS 0.8 g sal	648 Kcal 53.3 g HC 12 g HC simples 50.6 g Proteínas	22.6 g Lípidos 6.4 g AGS 0.5 g sal	684 Kcal 91.5 g HC 34.9 g HC simples 22.5 g Proteínas	22.6 g Lípidos 6 g AGS 1 g sal

11		12		13		14		15	
Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Macarrones con salsa de tomate y atún (yellowfin/thunnus albacares) [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de calabacín [patata, cebolla, calabacín] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Bacalao (gadus morhua) en salsa de tomate [cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Salmon (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pavo a la jardinera [cebolla, guisantes, zanahoria, patata, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Zanahorias salteadas [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Plátano		Mandarina		Yogur 		Manzana	
800 Kcal 100 g HC 29 g HC simples 50.8 g Proteínas	19.7 g Lípidos 3.1 g AGS 0.5 g sal	618 Kcal 81.2 g HC 18.8 g HC simples 24.4 g Proteínas	17.3 g Lípidos 2.7 g AGS 0.77 g sal	743 Kcal 80.4 g HC 18.9 g HC simples 40.1 g Proteínas	24.9 g Lípidos 3.8 g AGS 1 g sal	590 Kcal 88.4 g HC 17.3 g HC simples 22 g Proteínas	14.8 g Lípidos 4.5 g AGS 0.5g sal	528 Kcal 69.1 g HC 27.2 g HC simples 22.2g Proteínas	15.7 g Lípidos 3 g AGS 0.9g sal
18		19		20		21		22	
Potaje de alubias con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Espaguetis con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de siete verduras con pavo [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria] 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 		Cocido de garbanzos con calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo de cerdo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 	
Guisantes salteados [guisante, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 		-		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Mandarina	
846 Kcal 90.3 g HC 27.4 g HC simples 37.3 g Proteínas	42.6 g Lípidos 6.1 g AGS 1.2 g sal	601 Kcal 92.5 g HC 24.4 g HC simples 30.6 g Proteínas	9.9 g Lípidos 1.6 g AGS 1.3g sal	764 Kcal 64.4 g HC 17.4 g HC simples 31.3 g Proteínas	40.3 g Lípidos 12.6 g AGS 1.2g sal	589 Kcal 87.1 g HC 10.6 g HC simples 20.6 g Proteínas	17.1 g Lípidos 4.3 g AGS 0.7g sal	538 Kcal 77.9 g HC 25.2 g HC simples 21.7 g Proteínas	11.2 g Lípidos 1.3 g AGS 0.7g sal

25		26		27		28		29	
Canelones de atún [salsa bechamel, queso, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Puchero de garbanzos con calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Crema de zanahorias con pollo [patata, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Arroz a la cubana [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Churrasquito de pollo al limón [maicena, limón] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Zanahorias salteadas [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 		-		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Mandarina		Pera		Yogur		Plátano	
498 Kcal 60.2 g HC 24.3 g HC simples 17 g Proteínas	19.5 g Lípidos 8.1 g AGS 0.8g sal	657 Kcal 81.6 g HC 22.5 g HC simples 27 g Proteínas	19.9 g Lípidos 3.2 g AGS 1g sal	629 Kcal 67.4 g HC 44 g HC simples 21.7 g Proteínas	27.2 g Lípidos 4.9 g AGS 1.2g sal	643 Kcal 70.3 g HC 18.7 g HC simples 28.1 g Proteínas	25.4 g Lípidos 5.2 g AGS 0.8g sal	759 Kcal 89.3 g HC 14.7g HC simples 16.6 g Proteínas	36.3 g Lípidos 4.8 g AGS 0.7g 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
 Técnico Superior en
 Dietética

Marta Valls Marín
 Nutricionista