

















































|   |  |  |  | Día 1  |  |  |   |   |  |
|---|--|--|--|--|--|--|---|---|--|
|   |  |  |  | Sopa de picadillo [pavo, zanahoria, patata, gallina, puerro, cebolla y arroz vaporizado]<br><b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b><br> |  |  |   |   |  |
|   |  |  |  | Salmón (salmo salar) a la plancha<br><b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b><br>  |  |  |   |   |  |
|   |  |  |  | Zanahorias baby<br><b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |  |  |   |   |  |
|   |  |  |  | Pan   |  |  |   |   |  |
|   |  |  |  | Naranja  |  |  |   |   |  |
|   |  |  |  | 618,7 Kcal<br>78,5g HC<br>12,85g HC simples<br>22,31g Proteínas  | 21,94g Lípidos<br>4,02g AGS<br>2,96g sal |  |   |   |  |
| Día 4   |  | Día 5  |  | Día 6  |  | Día 7  |   | Día 8   |  |
| Macarrones con salsa carbonara [LECHE, pavo, cebolla, nata, queso, harina de TRIGO, salsa de SOJA]<br><b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b><br> |  | Crema de calabacín con queso<br><b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b><br> |  | Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]<br><b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>                                      |  | Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, calabaza, puerro, zanahoria, cebolla]<br><b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |   | Estofado de patatas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]<br><b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> |  |
| Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [maicena, aceite de oliva virgen, sal yodada y limón]<br><b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b><br>    |  | Tortilla francesa<br><b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b><br>         |  | Ternera en salsa [cebolla, tomate triturado, zanahoria]<br><b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b><br>                                |  | Tilapia (oreochromis niloticus) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, sal yodada y ajo]<br><b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b><br> |   | Huevos a la bechamel rebozados<br><b>FORMA DE COCINADO: FRITO</b><br>                    |  |
| -   |  | Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada<br><b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>             |  | -  |  | Arroz salteado<br><b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |   | -   |  |
| Pan    |  | Pan integral    |  | Pan   |  | Pan integral    |   | Pan    |  |
| Manzana   |  | Pera   |  | Plátano  |  | Yogur   |   | Naranja   |  |
| 609,1 Kcal<br>83g HC<br>13,92g HC simples<br>21,48g Proteínas   | 19,32g Lípidos<br>3,45g AGS<br>1,90g sal | 557,6 Kcal<br>68,85g HC<br>21,65g HC simples<br>21,69g Proteínas   | 24,39g Lípidos<br>6,79g AGS<br>4,45g sal | 618,7 Kcal<br>84g HC<br>27,35g HC simples<br>24g Proteínas   | 18,28g Lípidos<br>3,62g AGS<br>4,53g sal | 533,7 Kcal<br>71g HC<br>20,51g HC simples<br>24,1g Proteínas   | 16,8g Lípidos<br>4,06g AGS<br>4,58g sal | 566,8 Kcal<br>68,7g HC<br>15,55g HC simples<br>20,51g Proteínas   | 23,54g Lípidos<br>4,62g AGS<br>3,23g sal |

| Día 11   |  | Día 12  |  | Día 13  |  | Día 14   |  | Día 15   |  |
|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>Arroz a la marinera con merluza (merluccius hubbsi) y pota (illex argentinus) [tomate triturado, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b></p>  |  | <p>Potaje de judías michigan con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>   |  | <p>Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes y zanahoria]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>  |  | <p>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, cebolla, puerro, zanahoria, calabaza y judías verdes]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>  |  | <p>Canelones de atún<br/> <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b></p>                |  |
| <p>Chuletas de pavo a la plancha<br/> <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>  |  | <p>Hamburguesa de merluza (merluccius) a la plancha en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento rojo, pimiento verde y ajo]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b></p>  |  | <p>Tortilla francesa<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p>   |  | <p>Churrasquito de pollo al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo, vino blanco]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p>   |  | <p>Tortilla de calabacín<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p>            |  |
| <p>Patatas al horno<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>  |  | -   |  | <p>Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada<br/> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>  |  | -  |  | -  |  |
| Pan   |  | Pan integral   |  | Pan    |  | Pan integral    |  | Pan   |  |
| Manzana  |  | Pera  |  | Plátano   |  | Yogur   |  | Naranja  |  |
| 591,1 Kcal<br>80,6g HC<br>13,95g HC simples<br>20,38g Proteínas  | 19,62g Lípidos<br>3,35g AGS<br>2,93g sal | 618 Kcal<br>70,6g HC<br>23g HC simples<br>23,69g Proteínas  | 19,59g Lípidos<br>2,71g AGS<br>3,90g sal | 551,2 Kcal<br>71,5g HC<br>19,71g HC simples<br>17,99g Proteínas   | 20,08g Lípidos<br>3,86g AGS<br>3,82g sal | 583,8 Kcal<br>72,7g HC<br>20,7g HC simples<br>20,7g Proteínas  | 21,8g Lípidos<br>4,5g AGS<br>3,2g sal    | 566,8 Kcal<br>75,85g HC<br>10g HC simples<br>21,81g Proteínas  | 18,04g Lípidos<br>3,72g AGS<br>2,73g sal |
| Día 18   |  | Día 19  |  | Día 20  |  | Día 21   |  | Día 22   |  |
| <p>Crema de zanahorias y pavo<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b></p>    |  | <p>Lentejas estofadas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>   |  | <p>Arroz tres delicias [guisantes, zanahoria, cebolla, tortilla francesa, pavo, surimi]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b></p>         |  | <p>Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, calabaza, puerro, zanahoria, cebolla]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>   |  | <p>Macarrones con salsa de tomate<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b></p>    |  |
| <p>Salmón (salmo salar) al horno<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p>    |  | <p>Huevos a la bechamel rebozados<br/> <b>FORMA DE COCINADO: FRITO</b></p>   |  | <p>Magro de cerdo en salsa de tomate [tomate triturado, cebolla, aceite de oliva virgen, ajo]<br/> <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b></p>  |  | <p>Hamburguesa de salmón (salmo salar) al horno<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b></p>   |  | <p>Tortilla de patatas<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b></p>  |  |
| <p>Patatas al horno<br/> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>  |  | <p>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada<br/> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b><br/> <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>  |  | -   |  | -  |  | -  |  |
| Pan   |  | Pan integral   |  | Pan    |  | Pan integral    |  | Pan   |  |
| Manzana  |  | Pera  |  | Plátano   |  | Yogur   |  | Naranja  |  |
| 582,14 Kcal<br>71,5g HC<br>18,67g HC simples<br>18,58g Proteínas   | 24,82g Lípidos<br>3,90g AGS<br>2,67g sal | 618 Kcal<br>71,05g HC<br>21,95g HC simples<br>23,69g Proteínas  | 22,99g Lípidos<br>4,39g AGS<br>4,35g sal | 627,7 Kcal<br>84,6g HC<br>16,41g HC simples<br>22,6g Proteínas  | 20,08g Lípidos<br>3,97g AGS<br>2,92g sal | 603,1 Kcal<br>84,3g HC<br>21,8g HC simples<br>14,78g Proteínas   | 20,32g Lípidos<br>3,72g AGS<br>2,12g sal | 587,7 Kcal<br>76,9g HC<br>18,23g HC simples<br>23,81g Proteínas  | 17,44g Lípidos<br>2,54g AGS<br>3,75g sal |

| Día 25   |  | Día 26   |  | Día 27   |   | Día 28   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]<br><b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> |  | Crema de calabaza<br><b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |  | Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]<br><b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> |   | Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate frito, vino blanco, ajo]<br><b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>                      |  |
| Lomo adobado al horno<br><b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>  |  | Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo]<br><b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> |  | Tortilla francesa<br><b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>  |   | Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, harina de TRIGO, perejil]<br><b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> |  |
| Patatas panaderas [patata, cebolla]<br><b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>  |  | -  |  | Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada<br><b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b><br><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>                                       |   | -  |  |
| Pan   |  | Pan integral    |  | Pan   |   | Pan integral    |  |
| Manzana  |  | Pera   |  | Plátano  |   | Yogur   |  |
| 587.1Kcal<br>72.4g HC<br>13.05g HC simples<br>24.71g Proteínas   | 18.54g Lípidos<br>3.04g AGS<br>2.85g sal | 587 Kcal<br>73.7g HC<br>22.8g HC simples<br>17.89g Proteínas   | 21.39g Lípidos<br>4.69g AGS<br>4.75g sal | 582.8Kcal<br>73g HC<br>20.8g HC simples<br>23.9g Proteínas   | 20.5g Lípidos<br>4.43g AGS<br>4.36g sal | 648.2 Kcal<br>91.2g HC<br>23.15g HC simples<br>23.9g Proteínas   | 17.38g Lípidos<br>3.91g AGS<br>4.23g 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.º Ind. Canama C/D, Naves 2-3  
 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)