

















































								Día 1	
								Puchero de garbanzos con verduras [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	
								Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
								-	
								Pan	
								Naranja	
								601.8 Kcal 75.75g HC (50,3%) 10.97g HC simples 21.61g Proteínas (14,4%)	
								21.34g Lípidos (31,9%) 3.88g AGS 3.70g sal	
Día 4		Día 5		Día 6		Día 7		Día 8	
Macarrones con salsa carbonara [LECHE, , PAVO, cebolla, NATA líquida, QUESO, harina de TRIGO, salsa de SOJA] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Crema de calabacín con queso [patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Sopa de arroz con pavo [patata, gallina, cebolla, zanahoria y puerro, pavo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Tilapia (oreochromis niloticus) al horno al ajillo [ajo, aceite de oliva virgen] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		Pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: FRITO		Caella (prionace glauca) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
									
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		-		-		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur		Naranja	
613.1 Kcal 84.5g HC (55,1%) 16.55g HC simples 21.18g Proteínas (13,8%)		20.22g Lípidos (29,7%) 4.15g AGS 1.70g sal		618.6 Kcal 81.52g HC (52,7%) 12.33g HC simples 18.2g Proteínas (11,8%)		22.29g Lípidos (32,4%) 4.16g AGS 3.62g sal		601.3 Kcal 74.7g HC (49,7%) 25.35g HC simples 22.4g Proteínas (14,9%)	
								21.38g Lípidos (32%) 6.08g AGS 3.66g sal	
								619 Kcal 80.5g HC (52%) 12.1g HC simples 20.7g Proteínas (13,4%)	
								20.4g Lípidos (29,7%) 2.87g AGS 3.19g sal	
								614.8 Kcal 75.9g HC (49,4%) 13.55g HC simples 21.81g Proteínas (14,2%)	
								22.24g Lípidos (32,6%) 4.22g AGS 1.17g sal	

Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 15	
Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Canelones de atún FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Arroz a la marinera con merluza (merluccius hubbsi) y pota (illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Pinchito de pollo [VINO blanco, especias de pinchito] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa de salmón (salmo salar) a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Carne en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
566.1 Kcal 74.75g HC (52,8%) 16.26g HC simples 17.88g Proteínas (12,6%)	20.22g Lípidos (32,1%) 3.88g AGS 3.81g sal	615.6 Kcal 78.89g HC (51,3%) 19.61g HC simples 20.39g Proteínas (13,2%)	21.69g Lípidos (31,7%) 3.61g AGS 3.22g sal	608.6 Kcal 79.3g HC (52,1%) 23.55g HC simples 22g Proteínas (14,5%)	19.68g Lípidos (29,1%) 3.31g AGS 4.53g sal	622 Kcal 82.1g HC (52,8%) 12.9g HC simples 18.4g Proteínas (11,8%)	21g Lípidos (30,4%) 2.77g AGS 2.99g sal	587.8 Kcal 77.05g HC (52,4%) 10.9g HC simples 19.21g Proteínas (13,1%)	21.34g Lípidos (32,7%) 4.02g AGS 3.13g sal
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 22	
Lentejas estofadas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Arroz salteado con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: SALTEADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Puchero de garbanzos con verduras [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Lasaña de carne [boloñesa, bechamel, tomate y queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, harina de TRIGO, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO, aceite de oliva virgen, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
592.1 Kcal 74.3g HC (50,2%) 18.05g HC simples 21.98g Proteínas (14,8%)	20.32g Lípidos (30,9%) 3.87g AGS 3.03g sal	582.5 Kcal 74.2g HC (51%) 15.1g HC simples 20.2g Proteínas (13,9%)	20.89g Lípidos (32,3%) 3.99g AGS 3.01g sal	594.7 Kcal 76.79g HC (51,6%) 24.36g HC simples 22.8g Proteínas (15,3%)	19.98g Lípidos (30,2%) 3.20g AGS 4.53g sal	590.1 Kcal 76.6g HC (51,9%) 22.9g HC simples 18.08g Proteínas (12,3%)	22.82g Lípidos (34,8%) 3.22g AGS 2.95g sal	598.8 Kcal 80.3g HC (53,6%) 10.27g HC simples 22.01g Proteínas (14,7%)	20.54g Lípidos (30,9%) 3.62g AGS 1.80g sal

Día 25		Día 26		Día 27		Día 28		Día 29	
Crema de calabacín [patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Caracolas con salsa de tomate [pasta, tomate triturado, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con vacuno [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Arroz a la marinera con merluza (merluccius hubbsi) y pota (illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: FRITO 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salchichas frescas al vino [cebolla, maicena, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
-		-		-		Zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		-	
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



Maria 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 N.º 2, Alameda de las 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
info@cateringhgonzalez.com