































































Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Canelones de atún [salsa bechamel, queso, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Espirales con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Salchichas de pollo al vino FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
-		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja 	
653 Kcal 85,3g HC (55%) 15,8g HC simples 35g Proteínas (22,6%)	14,1g Lípidos (9%) 2,3g AGS 2,5g sal	481,72 Kcal 63g HC (52,3%) 20,3g HC simples 15g Proteínas (12,4%)	17g Lípidos (14,1%) 2,7g AGS 2,5g sal	614 Kcal 102g HC (64,2%) 21,6g HC simples 17,7g Proteínas (11,1%)	12,7g Lípidos (8%) 2g AGS 2,6g sal	681 Kcal 86,2g HC (54,5%) 12,4g HC simples 28g Proteínas (18%)	24g Lípidos (15,2%) 4,2g AGS 3,4g sal	626 Kcal 72g HC (48,3%) 12,6g HC simples 41,1g Proteínas (27,6%)	16,8g Lípidos (11,3%) 2,9g AGS 3,6g sal
Día 9		Día 10		Día 11		Día 12		Día 13	
Puchero de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		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 		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Macarrones a la napolitana [tomate frito, QUESO] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Carne con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Pinchito de pollo FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Merluza (merluccius hubbsi) a la jardinera [cebolla, guisantes, tomate, patata, zanahoria, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado con curry FORMA DE COCINADO: SALTEADO 		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Plátano		Naranja 		Yogur 		Pera	
592 Kcal 53g HC (40%) 15,2g HC simples 28,3g Proteínas (20%)	26,4g Lípidos (18,5%) 7,7g AGS 1,7g sal	655,72 Kcal 100,4g HC (62,3%) 16,8g HC simples 19g Proteínas (12%)	18,2g Lípidos (11,3%) 3g AGS 3,7g sal	518 Kcal 58,1g HC (51%) 7,7g HC simples 22,8g Proteínas (20%)	20,7g Lípidos (18%) 4,1g AGS 1,3g sal	655 Kcal 85,5g HC (53,4%) 15,3g HC simples 33,2g Proteínas (21%)	17,8g Lípidos (11,1%) 5g AGS 2,7g sal	651,6 Kcal 94g HC (58,4%) 21g HC simples 26g Proteínas (16,1%)	14,3g Lípidos (9%) 2,7g AGS 2,8g sal

Día 16		Día 17		Día 18		Día 19		Día 20	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Lasaña de carne [carne picada de cerdo, tomate, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate triturado, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Tilapia a la plancha [oreochromis niloticus] en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa mixta (pollo/ternera) FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan Manzana		Pan integral Naranja		Pan Pera		Pan integral Yogur		Pan Plátano	
656 Kcal 88,4g HC (51%) 17,9g HC simples 41,5g Proteínas (13%)	12,5g Lípidos (36%) 2,4g AGS 2,4g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%)	18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 1,8g sal	620,8 Kcal 90,9g HC (57%) 16g HC simples 28,7g Proteínas (13%)	20,2g Lípidos (30%) 4,6g AGS 2g sal	546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%)	30,4g Lípidos (37%) 5,6g AGS 2,4g sal	681,9 Kcal 84,3g HC (55%) 16g HC simples 32,7g Proteínas (15%)	26,7g Lípidos (30%) 4,5g AGS 2,8g sal
Día 23		Día 24		Día 25		Día 26		Día 27	
Arroz salteado con salsa de tomate [cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con merluza y pota (merluccius hubbsi, illex argentinus) [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Espaguetis con salsa carbonara FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Puchero de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Albóndigas de pollo en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa de merluza y jibia (merluccius, sepia officinalis) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		Arroz salteado con zanahoria [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan Pera		Pan integral Manzana		Pan Plátano		Pan integral Yogur		Pan Naranja	
672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g AGS 1,8g sal	641,6 Kcal 80,6g HC (51%) 12,8g HC simples 35,7g Proteínas (15%)	23,8g Lípidos (34%) 4,8g AGS 2,9g sal	613,7 Kcal 76,9g HC (49%) 18g HC simples 29,7g Proteínas (13%)	17,4g Lípidos (38%) 3,1g AGS 2,3g sal	691,3 Kcal 89,7g HC (55%) 17g HC simples 28,9g Proteínas (13%)	21,5g Lípidos (32%) 4,9g AGS 2,6g sal	596,3 Kcal 84,6g HC (54%) 16,7g HC simples 27,6g Proteínas (15%)	23,1g Lípidos (31%) 4,6g AGS 2,8g sal

 *El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS*

Día 30		Día 31	
Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Espirales con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO   	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	
-		Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan 		Pan integral 	
Pera		Plátano	
617 Kcal 94,2g HC (62,4%) 13,8g HC simples 22,1g Proteínas (15%)	15,5g Lípidos (22,6%) 2,8g AGS 1,2g sal	631,72 Kcal 91,5g HC (59%) 17,82g HC simples 26,86g Proteínas (17,3%)	13,32g Lípidos (24%) 2,3g AGS 1,8g sal



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

María Reinoso Campos
Dietista
Técnico Superior en Dietética

Isabel M^a García Padilla
Dietista-Nutricionista
Graduada en Nutrición Humana y Dietética

***LEYENDA DE ALÉRGENOS:**

