

























		Día 1 FESTIVO		Día 2		Día 3			
		Crema de siete verduras <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Puchero de garbanzos con verduras [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Macarrones con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>			
		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b>		Varitas de merluza <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>			
		Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		-			
		Pan 		Pan integral 		Pan 			
		Kiwi		Yogur 		Plátano			
		598 Kcal 74.4g HC (49.8%) 24.15g HC simples 17.99g Proteínas (12%)		23.29g Lípidos (35.1%) 4.32g A6S 4.32g sal		609.7 Kcal 74.2g HC (48.7%) 11.01g HC simples 22.6g Proteínas (14.8%)			
				20.8g Lípidos (30.7%) 2.58g A6S 4.3g sal		607.8 Kcal 77.7g HC (51.1%) 15.45g HC simples 20.31g Proteínas (13.4%)			
						21.74g Lípidos (32.2%) 4.72g A6S 2.30g sal			
Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10	
Estofado de patatas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Caracolas con salsa de tomate [tomate triturado, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Arroz a la marinera con merluza (merluccius hubbsi) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Crema de calabacín con queso [patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Potaje de garbanzos con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Huevos a la bechamel rebozados <b>FORMA DE COCINADO: FRITO</b>		Carne en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, VINO tinto] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [harina de TRIGO, VINO BLANCO, ajo, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	
-		-		-		Lechuga, zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Kiwi		Plátano		Pera		Yogur 		Naranja	
579.1 Kcal 76g HC (52.5%) 14.95g HC simples 18.58g Proteínas (12.8%)		19.72g Lípidos (30.6%) 2.96g A6S 2.93g sal		592.7 Kcal 75.28g HC (50.8%) 18.24g HC simples 19.3g Proteínas (13%)		21.98g Lípidos (33.4%) 6.67g A6S 2.4g sal		594.8 Kcal 74.85g HC (50.3%) 19.05g HC simples 20.5g Proteínas (13.8%)	
		605.8 Kcal 75.65g HC (50%) 16.55g HC simples 20.81g Proteínas (13.7%)				21.4g Lípidos (32.4%) 5.52g A6S 4.48g sal		592.5 Kcal 75.4g HC (50.9%) 14.74g HC simples 22.86g Proteínas (15.4%)	
		21.94g Lípidos (32.6%) 4.07g A6S 4.35g sal						20.39g Lípidos (31%) 2.75g A6S 3.83g sal	

Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Crema de calabaza [patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Canelones de atún <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
Hamburguesa de merluza (merluccius) a la plancha <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b> 		Croquetas de bacalao <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 		Pavo al horno en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de calabacín <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
Patatas panaderas [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Naranja		Plátano		Yogur		Kiwi	
600 Kcal 74.9g HC (49.9%) 24.85g HC simples 19.29g Proteínas (12.9%)	22.79g Lípidos (34.2%) 4.21g AGS 3.63g sal	606.7 Kcal 83.4g HC (55%) 27.1g HC simples 22.6g Proteínas (14.9%)	19.88g Lípidos (29.5%) 3.87g AGS 4.14g sal	598.7 Kcal 81.4g HC (54.4%) 18.75g HC simples 22.33g Proteínas (14.9%)	20.12g Lípidos (30.2%) 4.16g AGS 3.83g sal	594.4 Kcal 76.79g HC (51.7%) 9.61g HC simples 19.8g Proteínas (13.3%)	20.7g Lípidos (31.3%) 4.87g AGS 2.7g sal	606.5 Kcal 75.9g HC (50.1%) 13.73g HC simples 22.01g Proteínas (14.5%)	21.44g Lípidos (31.8%) 3.53g AGS 4.31g sal
Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Salmorejo [tomate, pan rallado, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> 		Estofado de patatas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Espaguetis con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Arroz a la marinera con merluza (merluccius hubbsi) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 	
Tilapia (oreochromis niloticus) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Salchichas de pollo al vino [cebolla, maicena, VINO blanco, pimienta negra molida] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Caella (prionace glauca) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Tortilla de calabacín [calabacín, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 	
Arroz salteado [cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		-		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Pera		Plátano		Manzana		Yogur		Naranja	
602.7 Kcal 74.27g HC (49.3%) 13.75g HC simples 22.96g Proteínas (15.2%)	20.59g Lípidos (30.7%) 5.54g AGS 3.10g sal	599 Kcal 73.45g HC (49%) 19.85g HC simples 19.09g Proteínas (12.7%)	22.29g Lípidos (33.5%) 4.14g AGS 4.35g sal	592.8 Kcal 79.9g HC (53.9%) 14.25g HC simples 17.81g Proteínas (12%)	23.14g Lípidos (35.1%) 3.82g AGS 3.63g sal	600.6 Kcal 74g HC (49.3%) 25.61g HC simples 23.1g Proteínas (15.4%)	21.28g Lípidos (31.9%) 3.40g AGS 4.65g sal	605.1 Kcal 87.2g HC (57.6%) 15.65g HC simples 18.28g Proteínas (12.1%)	20.52g Lípidos (30.5%) 3.95g AGS 3.03g sal

Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Arroz salteado con salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</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>		Crema de zanahorias y pavo [patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, cebolla, puerro, zanahoria, calabaza y judías verdes] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Lasaña de carne [salsa boloñesa, salsa bechamel, tomate, queso rallado] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>   	
Churrasquito de pollo al limón [maicena, limón, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 		Salmón (salmo salar) a la plancha en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento rojo, pimiento verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>  		Lomo de cerdo a la plancha <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		Patatas panaderas [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Kiwi		Pera		Naranja		Yogur 		Manzana	
591,1 Kcal 80,6g HC 13,95g HC simples 20,38g Proteínas	19,62g Lípidos 3,35g A6S 2,93g sal	633 Kcal 71,1 g HC 23,5g HC simples 23,9g Proteínas	22,9g Lípidos 4,86g A6S 4,1g sal	551,2 Kcal 71,5g HC 19,71g HC simples 17,99g Proteínas	20,08g Lípidos 3,86g A6S 3,82g sal	583,8 Kcal 72,7g HC 20,7g HC simples 20,7g Proteínas	21,8g Lípidos 4,5g A6S 3,2g sal	566,8 Kcal 75,85g HC 10g HC simples 21,81g Proteínas	18,04g Lípidos 3,72g A6S 2,73g sal



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

**RESTAURACION Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, S.L.**  
P.º N.º 2, Alameda 7, 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)