








































						Día 1 (FESTIVO)		Día 2	
								Canelones de carne FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
								Limanda (limanda aspera) a la menier FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
								Pan 	
								Naranja	
								579.2 Kcal 74.27g HC 14.86g HC simples 23.51g Proteínas	
								18.94g Lípidos 2.91g AGS 2.29g sal	
Día 5		Día 6		Día 7		Día 8		Día 9	
Lentejas estofadas con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Guiso de arroz con verduras y salsa de tomate frito FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Estofado de patatas con merluza (merluccius hubbsi) y pota (illex argentinus) FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>		Puchero de garbanzos con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>	
Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salchichas de pollo FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Chuletas de Pavo a la plancha en salsa casera FORMA DE COCINADO: PLANCHA <u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u>	
-		-		-		Ensalada de tomate 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	
565.1 Kcal 69.3g HC 18.25g HC simples 23.68g Proteínas		672Kcal 95.7g HC 16.88g HC simples 16.09g Proteínas		22.59g Lípidos 3.19g AGS 3.28g sal		577.7 Kcal 74.6g HC 23.75g HC simples 15.5g Proteínas		21.78g Lípidos 3.28g AGS 3.33g sal	
576.8 Kcal 72g HC 22.1g HC simples 23.4g Proteínas		20.9g Lípidos 5.54g AGS 4.49g sal		564.5 Kcal 68.9g HC 14.35g HC simples 21.91g Proteínas		19.64g Lípidos 3.12g AGS 3.13g sal			

Día 12		Día 13		Día 14		Día 15		Día 16	
Espaguetis con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Crema de siete verduras FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Lentejas estofadas con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	
Tilapia (<i>Oreochromis niloticus</i>) a la plancha al ajillo FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Ensalada de zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		-		Patatas panaderas FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
562.1 Kcal 76g HC 14.96g HC simples 22.48g Proteínas	17.42g Lípidos 2.68g AGS 2.93g sal	624.9Kcal 88.1g HC 22.5g HC simples 21.39g Proteínas	18.59g Lípidos 3.45g AGS 3.77g sal	556.1 Kcal 73.07g HC 25.62g HC simples 17.2g Proteínas	19.28g Lípidos 3.61g AGS 4.33g sal	515.8Kcal 57.4g HC 11.69g HC simples 27g Proteínas	16.7g Lípidos 3.12g AGS 2g sal	572.5 Kcal 71.48g HC 14.16g HC simples 24.61g Proteínas	17.84g Lípidos 3.18g AGS 3.91g sal
Día 19		Día 20		Día 21		Día 22		Día 23	
Arroz a la marinera con merluza (Merluccius Hubbsi) y pota (Illex Argentinus) FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Potaje de judías michigan con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Crema de calabaza FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Puchero de garbanzos con verduras FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Macarrones salteados con atún (yellow fin o thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: SALTEADO 	
Carne en salsa FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Carne mechada FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Huevos a la bechamel rebosados FORMA DE COCINADO: FRITO 	
-		-		Tomate natural aliñado 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	
609.1 Kcal 82.7g HC 15.25g HC simples 19.18g Proteínas	21.02g Lípidos 3.57g AGS 2.12g sal	552.3 Kcal 70.3g HC 22.19g HC simples 28.79g Proteínas	12.79g Lípidos 2.13g AGS 3.99g sal	527.2 Kcal 69.6g HC 19.45g HC simples 15.59g Proteínas	18.58g Lípidos 3.44g AGS 3.60g sal	571.8 Kcal 52.9g HC 10.7g HC simples 26.1g Proteínas	26.3g Lípidos 9.11g AGS 1.79g sal	615.7 Kcal 82.5g HC 12.55g HC simples 18.81g Proteínas	21.94g Lípidos 4.2g AGS 2.38g sal

Día 26		Día 27		Día 28		Día 29		Día 30	
Crema de siete verduras FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Guiso de arroz con pollo FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Estofado de patatas con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Caracolas con salsa boloñesa FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Potaje de alubias con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	
Salmón (<i>Salmo Salar</i>) al horno en salsa casera amarilla FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Carne con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO		Tilapia (<i>Oreochromis Niloticus</i>) al horno al ajillo FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Croquetas de bacalao FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	
Patatas panaderas FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		-		-		Ensalada de zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada NO CONTIENE ALÉRGENOS		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur		Naranja	
665.1 Kcal 79.9g HC 23.75g HC simples 27.88g Proteínas	22.82g Lípidos 3.73g AGS 3.18g sal	657.8 Kcal 85.2g HC 15.5g HC simples 18.4g Proteínas	24.39g Lípidos 3.89g AGS 3.87g sal	651.7 Kcal 79.9g HC 19.38g HC simples 25.9g Proteínas	22.48g Lípidos 3.39g AGS 3.13g sal	694.5 Kcal 89.6g HC 18g HC simples 27.62g Proteínas	22.2g Lípidos 5.55g AGS 4.3g sal	613.9 Kcal 75.2g HC 10.65g HC simples 19.65g Proteínas	22.77g Lípidos 3.26g AGS 2.87g sal



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

RESTAURACIÓN Y CATERING HÑOS GONZÁLEZ, S.L.
 P.º N.º Alameda, C/D, Naves 2-8
 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.cateringgonzalez.com
info@cateringgonzalez.com