






















































































LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] 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 		Crema de calabacín con queso [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO  		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Macarrones con salsa boloñesa de pollo [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO   	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO  		Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Huevos a la bechamel rebosados FORMA DE COCINADO: HORNEADO        	
-		-		Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Plátano		Yogur 		Manzana	
693 Kcal 112 g HC 23.2 g HC simples 28.2 g Proteínas	13.3 g Lípidos 2.1 g AGS 0.4 g sal	639 Kcal 232 g HC 80.7 g HC simples 29.7 g Proteínas	17.3 g Lípidos 3.2 g AGS 0.8 g sal	716 Kcal 79.2 g HC 26.8 g HC simples 29.5 g Proteínas	28.7 g Lípidos 6.8 g AGS 1.17 g sal	582 Kcal 73 g HC 18.4 g HC simples 26.7 g Proteínas	16 g Lípidos 3.8 g AGS 1 g sal	994 Kcal 150 g HC 42.3 g HC simples 24 g Proteínas	27 g Lípidos 5.2 g AGS 0.5 g sal
9		10		11		12		13	
Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Lasaña de cerdo [bechamel, boloñesa de cerdo, placa de lasaña, tomate, queso rallado] FORMA DE COCINADO: HERVIDO   		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de zanahorias con pavo [zanahoria, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Cocido de garbanzos con calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO  		Nuggets de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO   		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Churrasquito de pollo a la jardinera [cebolla, guisantes, zanahoria, patata, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 	
Zanahorias salteadas [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Plátano		Manzana		Yogur 		Pera	
923 Kcal 89 g HC 29.1 g HC simples 34.3 g Proteínas	42.1 g Lípidos 5.7 g AGS 1 g sal	1432 Kcal 63.6 g HC 30.7 g HC simples 10.8 g Proteínas	18.1 g Lípidos 6.8 g AGS 0.8 g sal	723 Kcal 96.7 g HC 25.5 g HC simples 19.7 g Proteínas	25.8 g Lípidos 4.1 g AGS 1.05 g sal	504 Kcal 62.9 g HC 18.9 g HC simples 20.7 g Proteínas	17.3 g Lípidos 4.4 g AGS 0.7 g sal	682 Kcal 90 g HC 26.6 g HC simples 34.3 g Proteínas	16.1 g Lípidos 2.9 g AGS 1 g sal

16		17		18		19		20	
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 		Crema de calabaza con pollo [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Canelones de atún [salsa bechamel, queso, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pavo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Huevos a la bechamel rebosados FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Plátano		Manzana		Yogur 		Plátano	
727 Kcal 113 g HC 23.4 g HC simples 32.6 g Proteínas	14.8 g Lípidos 2.7 g AGS 0.5 g sal	674 Kcal 92.1 g HC 24.7 g HC simples 27.4 g Proteínas	16.7 g Lípidos 2.8 g AGS 1.09 g sal	678 Kcal 79.6 g HC 26.8 g HC simples 29.2 g Proteínas	24.5 g Lípidos 4.1 g AGS 0.99 g sal	457 Kcal 49.3 g HC 18.9 g HC simples 15.2 g Proteínas	20.4 g Lípidos 8.6 g AGS 1.15g sal	554 Kcal 79.9 g HC 30.3 g HC simples 22 g Proteínas	12.5 g Lípidos 2.5 g AGS 0.5 g sal
23		24		25		26		27	
Estofado de patatas con merluza y pota (<i>merluccius hubbsi, illex argentinus</i>) [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Caracolas con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Crema de siete verduras con pavo [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes , zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Churrasquito de pollo al limón [maicena, limón] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-		-		Zanahorias salteadas [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Plátano		Manzana		Yogur 		Pera	
564 Kcal 80.5 g HC 23.8 g HC simples 20.4 g Proteínas	15.5 g Lípidos 3.1 g AGS 1.3 g sal	860 Kcal 146 g HC 27.7 g HC simples 34.3 g Proteínas	12.6 g Lípidos 2 g AGS 1 g sal	878 Kcal 85.6 g HC 25.7 g HC simples 35.5 g Proteínas	38.3 g Lípidos 5.4 g AGS 0.9 g sal	732 Kcal 97.9 g HC 10.6 g HC simples 29.3 g Proteínas	23.2 g Lípidos 4.9 g AGS 1.12 g sal	633 Kcal 89.3 g HC 29.8 g HC simples 22.2 g Proteínas	18.8 g Lípidos 3.3 g AGS 1 g sal

30									
Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 									
Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  									
Pan 									
Manzana									
727 Kcal 113 g HC 23.4 g HC simples 32.6 g Proteínas	14.8 g Lípidos 2.7 g AGS 0.5 g sal								

 **Los platos con este símbolo contienen ingredientes ECOLÓGICOS**



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

María Reinoso Campos
 Técnico Superior en
 Dietética

Marta Valls Marín
 Nutricionista