

























	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	Guiso de arroz con magro de cerdo [cebolla, pimiento rojo y verde, calabacín, tomate, champiñones, alcachofa, zanahoria] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Aliño de patatas con atún (thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Macarrones con salsa carbonara [LECHE, pavo, cebolla, nata, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 
	Pavo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Churrasquito de pollo al limón [maicena, sal yodada, limón, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA	Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 
	Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-	-
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
	Plátano	Melón	Yogur 	Pera
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Estofado de patatas con costillas de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Aliño de pasta con atún [yellowfin/thunnus albacares] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	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 	Espaguetis con salsa boloñesa [carne picada de cerdo , tomate triturado, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Potaje de garbanzos con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO
Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [harina de TRIGO , limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO , pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [harina de TRIGO , VINO BLANCO, ajo, perejil] 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 
Kiwi	Plátano	Pera	Yogur 	Sandía

Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
<p>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Lasaña de carne [carne picada de cerdo, tomate, salsa bechamel, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Aliño de patatas [HUEVO, cebolla, pimiento rojo y verde, ATÚN (yellowfin/thunnus albacares)] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>	<p>Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>
<p>Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Caella (prionace glauca) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Albóndigas de pollo en salsa casera [cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 
-	-	Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-	Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Pera	Sandía	Yogur 	Kiwi
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
<p>Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Ensalada de pasta [zanahoria, maíz, surimi, ATÚN] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>	<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>	<p>Espaguetis salteados con tomate y atún (yellowfin/thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 
<p>Tilapia (oreochormis niloticus) al horno en salsa verde [harina de TRIGO, VINO BLANCO, ajo, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Magro de cerdo con tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Tortilla de calabacín [calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Hamburguesa de salmón y jibia (salmo salar, sepia officinalis) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 
-	-	Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Pera	Plátano	Sandía	Yogur 	Plátano

Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
<p>Aliño de patatas con atún [cebolla, ATÚN (yellowfin/thunnus albacares)] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Macarrones con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>	<p>Arroz a la marinera con merluza (Merluccius Hubbsi) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 
<p>Pavo al horno en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Croquetas de bacalao FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 
	<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-	-
<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>
<p>Kiwi </p>	<p>Pera </p>	<p>Manzana </p>	<p>Yogur </p>



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