




































































LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						Día 1 Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Día 2 Crema de calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
						Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	
						Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-	
						Pan integral 		Pan 	
						Yogur 		Manzana	
						718.75 Kcal 76.59 g HC 14.03 g HC simples 38.06 g Proteínas		24.72 g Lípidos 6.09 g AGS 1.64 g sal	
						686.55 Kcal 104.3g HC 26.22g HC simples 28.75g Proteínas		15.64g Lípidos 2.64g AGS 1.2g sal	
Día 5		Día 6		Día 7		Día 8		Día 9	
Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Macarrones con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO   		Cocido de garbanzos con calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO   		Churrasquito de pollo al limón FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO          		Pavo en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO  	
Zanahorias salteadas 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 	
Plátano		Naranja		Pera		Yogur 		Manzana	
641.7 Kcal 58.8 g HC 19.5g HC simples 20.8g Proteínas		34.27g Lípidos 6.5g AGS 1.2g sal		571.5 Kcal 81.6g HC 20.6g HC simples 29.4g Proteínas		12g Lípidos 2.2g AGS 1.6g sal		606.5 Kcal 78.08g HC 27.5g HC simples 26.3g Proteínas	
						15.5g Lípidos 2.8g AGS 1.03g sal		645.15 Kcal 90.4g HC 18.4g HC simples 22.8g Proteínas	
						19.5g Lípidos 5.06g AGS 1.4g sal		549.7 Kcal 83.7g HC 32.43g HC simples 20.6g Proteínas	

Día 12		Día 13		Día 14		Día 15		Día 16	
Lentejas estofadas con verduras [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 		Puchero de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Arroz a la cubana FORMA DE COCINADO: SALTEADO 		Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pinchitos de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Patatas al horno 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		Plátano		Manzana		Yogur 		Naranja	
779.7 Kcal 87.9 g HC 27.5g HC simples 38.5g Proteínas	25.8g Lípidos 4.02g AGS 1.03g sal	610.6 Kcal 94.07g HC 25.3g HC simples 19.5g Proteínas	14.3g Lípidos 2.5g AGS 3.3g sal	699 Kcal 87.5g HC 26.4g HC simples 30.7g Proteínas	21.2g Lípidos 2.8g AGS 1.3g sal	805 Kcal 72.3g HC 12.3g HC simples 28.06g Proteínas	44.04g Lípidos 9.9g AGS 1.64g sal	473.8 Kcal 49.2g HC 20.24g HC simples 19.09g Proteínas	20.5g Lípidos 6.32g AGS 0.8g sal
Día 19		Día 20		Día 21		Día 22		Día 23	
Potaje de garbanzos con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de zanahorias FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Lasaña de pavo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Arroz a la marinera con merluza y pota (merluccius hubbsi, illex argentinus) FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Lomo adobado en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Churrasquito de pollo al limón FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
-		Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Naranja		Manzana		Plátano		Yogur 		Pera	
663.5 Kcal 94.07 g HC 26.2g HC simples 24.8g Proteínas	16.44g Lípidos 2.3g AGS 1.1g sal	746.35 Kcal 131.1g HC 38.4g HC simples 15.64g Proteínas	14.06g Lípidos 2.9g AGS 0.7g sal	521 Kcal 66.6g HC 17g HC simples 27.8g Proteínas	14.6g Lípidos 2.5g AGS 1.3g sal	645.15 Kcal 80.4g HC 11.4g HC simples 28.7g Proteínas	21.4g Lípidos 5.5g AGS 1.07g sal	618.7 Kcal 98.7g HC 25.8g HC simples 17.6g Proteínas	15.2g Lípidos 2.7g AGS 1.2g sal

Día 26		Día 27		Día 28		Día 29		Día 30	
Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Espirales con salsa boloñesa de pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Croquetas de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO           		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Patatas al horno 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 	
Manzana		Pera		Naranja		Yogur 		Plátano	
484.15 Kcal 65.2g HC 34.04g HC simples 11.3g Proteínas	17.5g Lípidos 5.4g AGS 1.6g sal	657.8 Kcal 85.1g HC 28.06g HC simples 31.2g Proteínas	16.6g Lípidos 2.9g AGS 1.8g sal	664.7 Kcal 83.15g HC 18g HC simples 29.3g Proteínas	22.4g Lípidos 4.02g AGS 1.03g sal	588.8 Kcal 68.08g HC 14.6g HC simples 24g Proteínas	21.4g Lípidos 4.5g AGS 1.6g sal	816.5 Kcal 78.9g HC 15.6g HC simples 24g Proteínas	42.09g Lípidos 6g AGS 1.8g 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