





























































Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
Ensaladilla rusa FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Macarrones con salsa carbonara [pavo, LECHE, cebolla, NATA líquida, maicena] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Lentejas estofadas con chorizo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Tilapia (oreochromis niloticus) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Huevos a la bechamel [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salchichas de pollo al vino [cebolla, maicena, VINO blanco, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y 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 	
Pera		Plátano		Melón		Yogur 		Manzana	
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 9		Día 10		Día 11		Día 12		Día 13	
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Canelones de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Gazpacho [tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde, pepino] FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Puchero de garbanzos con pollo [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de TRIGO y perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa de salmón (salmo salar) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Tomate y maíz aliñados 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 	
Kiwi		Plátano		Manzana		Yogur 		Sandía	
586.7 Kcal 77.4g HC (52.8%) 17.34g HC simples 19.1g Proteínas (13%)	18.38g Lípidos (28.2%) 2.66g AGS 3.73g sal	583.9 Kcal 74.05g HC (50.7%) 21.15g HC simples 18.19g Proteínas (12.5%)	22.99g Lípidos (35.4%) 4.51g AGS 4.04g sal	597.1 Kcal 85.2g HC (57.1%) 22.25g HC simples 21.18g Proteínas (14.2%)	19.72g Lípidos (29.7%) 3.07g AGS 3.61g sal	589 Kcal 80g HC (54.3%) 14.93g HC simples 22.3g Proteínas (15.1%)	22.2g Lípidos (33.9%) 5.19g AGS 4.08g sal	592.8 Kcal 75.8g HC (51.1%) 15.45g HC simples 17.11g Proteínas (11.5%)	22.94g Lípidos (34.8%) 4.44g AGS 3.13g sal

Día 16		Día 17		Día 18		Día 19		Día 20	
<p>Lasaña de carne FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Salmorejo [tomate, pan rallado, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, ajo] FORMA DE COCINADO: CRUDO</p> 		<p>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Aliño de pasta con atún (thunnus albacares/yellowfin) FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	
<p>Tilapia (<i>oreochormis niloticus</i>) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 		<p>Chuletas de pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p> 		<p>Huevos a la bechamel [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Salchichas de merluza (merluccius) en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 	
-		<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Plátano		Manzana		Yogur 		Melón	
605.1 Kcal 84.2g HC (55.7%) 13.67g HC simples 21.68g Proteínas (14.3%)	20.72g Lípidos (30.8%) 3.65g AGS 1.80g sal	606.7 Kcal 84.42g HC (55.7%) 15.27g HC simples 19.9g Proteínas (13.1%)	20.19g Lípidos (30%) 3.92g AGS 3.93g sal	604.7 Kcal 84.8g HC (56.1%) 26.25g HC simples 21.3g Proteínas (14.1%)	23.48g Lípidos (34.9%) 3.23g AGS 3.36g sal	601.8 Kcal 74.15g HC (49.3%) 13.45g HC simples 22g Proteínas (14.6%)	23.1g Lípidos (34.5%) 5.22g AGS 3.2g sal	580.8 Kcal 85.2g HC (58.7%) 18.85g HC simples 22.51g Proteínas (15.5%)	19.64g Lípidos (30.4%) 2.2g AGS 2.79g sal
Día 23		Día 24		Día 25		Día 26		Día 27	
<p>Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 		<p>Ensaladilla rusa FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 		<p>Caracolas con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 		<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	
<p>Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, vino blanco, fumet] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Carrillada en salsa FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 		<p>Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	
-		<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		<p>Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>		-		<p>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Sandía	
599.2 Kcal 75g HC (50.1%) 14.85g HC simples 22.86g Proteínas (15.3%)	21.99g Lípidos (33%) 2.46g AGS 2.81g sal	597.7 Kcal 82.4g HC (55.1%) 25g HC simples 21g Proteínas (14.1%)	20.18g Lípidos (30.4%) 3.62g AGS 4.25g sal	606.4 Kcal 82.59g HC (54.5%) 13.05g HC simples 21.01g Proteínas (13.9%)	23.74g Lípidos (35.2%) 4.12g AGS 2.97g sal	603.7 Kcal 83.75g HC (55.5%) 17.55g HC simples 22.2g Proteínas (14.7%)	23g Lípidos (34.3%) 5.68g AGS 4.3g sal	597 Kcal 78.2g HC (52.4%) 14.44g HC simples 21.39g Proteínas (14.3%)	19.49g Lípidos (29.4%) 2.65g AGS 3.43g sal

Día 30	
Puchero de garbanzos con verduras [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan 	
Kiwi	
597 Kcal 78.2g HC (52.4%) 14.44g HC simples 21.39g Proteínas (14.3%)	19.49g Lípidos (29.4%) 2.65g ASES 3.43g sal



María Reinoso Campos
Técnico Superior en Dietética

Departamento de Nutrición y Dietética

Telf. 955 80 68 75

nutricion@cateringhgonzalez.com

<http://www.cateringhgonzalez.com>