

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Crema de calabaza con merluza 4 Pavo en salsa de tomate con arroz salteado 8 Pan 1 + yogur 2	Estofado de patatas con vacuno Huevos a la bechamel rebozados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lasaña de carne 1,3,2 Buñuelos de bacalao con zanahoria 1,4,5,3,8,2 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Magro de cerdo en salsa Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza 4 Tortilla de patatas 3 Pan 1 + yogur 2
640,6 kcal 26,6gr grasas de las cuales 8,2gr saturadas 41,8gr proteínas 79,1gr hidratos de carbono de los cuales 26,3gr azúcares 2gr sal	628,1 kcal 13,1gr grasas de las cuales 3,9gr saturadas 24,6gr proteínas 118,8gr hidratos de carbono de los cuales 40,7gr azúcares 2gr sal	747,9 kcal 35,6gr grasas de las cuales 12,4gr saturadas 15,9gr proteínas 101,2gr hidratos de carbono de los cuales 29,2gr azúcares 2gr sal	704,3 kcal 20,6gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 39,5gr proteínas 93,6gr hidratos de carbono de los cuales 26,8gr azúcares 1,1gr sal	722 kcal 23,5gr grasas de las cuales 5,8gr saturadas 24gr proteínas 115,4gr hidratos de carbono de los cuales 12,1gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
10	11	12	13	14
Caracolas con salsa boloñesa 1,3,8,11 Tortilla francesa con guarnición de lechuga 3 Pan 1 + yogur 2	Crema de zanahorias con pavo 8 Lomo adobado a la plancha con arroz salteado 8,2 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con chorizo 1,2,3,13 Tortilla de patatas y calabacín con zanahoria 3 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Croquetas de pollo 1,2,5,3,4,8,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2
744,9 kcal 40,5gr grasas de las cuales 9gr saturadas 29gr proteínas 72,4gr hidratos de carbono de los cuales 12gr azúcares 2gr sal	643,6 kcal 21,6gr grasas de las cuales 4,3gr saturadas 27,4gr proteínas 94gr hidratos de carbono de los cuales 31,7gr azúcares 2gr sal	730,1 kcal 25,8gr grasas de las cuales 6,3gr saturadas 36,2gr proteínas 87gr hidratos de carbono de los cuales 41,2gr azúcares 1,3gr sal	731,4 kcal 22,7gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 13,9gr proteínas 127,5gr hidratos de carbono de los cuales 24,5gr azúcares 2gr sal	759,2 kcal 32,4gr grasas de las cuales 8,3gr saturadas 28,7gr proteínas 91gr hidratos de carbono de los cuales 15,3gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
17	18	19	20	21
Estofado de patatas con merluza 4 Churrasquito de pollo al ajillo Pan 1 + yogur 2	Guiso de arroz con pollo Croquetas de bacalao 1,5,4,8,2,3,9,10,11,6 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pollo Pavo a la jardinera 8 Pan 1 + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún 1,3,8,11,4 Huevos a la bechamel rebozados 1,13,3,2,5,6,4,8 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Salmón al horno con patatas 4,5,6 Pan 1 + yogur 2
645,2 kcal 35,7gr grasas de las cuales 9gr saturadas 39,9gr proteínas 54,8gr hidratos de carbono de los cuales 12gr azúcares 2gr sal	731,7 kcal 23,2gr grasas de las cuales 3,2gr saturadas 17gr proteínas 123gr hidratos de carbono de los cuales 22,4gr azúcares 2gr sal	632,2 kcal 24,5gr grasas de las cuales 4,6gr saturadas 31,1gr proteínas 87gr hidratos de carbono de los cuales 41,2gr azúcares 1,3gr sal	672,3 kcal 15,9gr grasas de las cuales 3,6gr saturadas 24,2gr proteínas 118,3gr hidratos de carbono de los cuales 31,4gr azúcares 2gr sal	758,9 kcal 31,2gr grasas de las cuales 8,8gr saturadas 30,6gr proteínas 88,3gr hidratos de carbono de los cuales 16,2gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
24	25	26	27	28
Crema de calabacín con queso 2 Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 1,2,3,8,13 Pan 1 + yogur 2	Lentejas estofadas con chorizo 1,2,3,13 Abadejo en salsa casera 4 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Canelones de atún 4,1,2,5,3,8,9,10,11,6 Lomo de cerdo en salsa Pan 1 + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con zanahoria 3 Pan integral 1 + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza 4,1 Pan 1 + yogur 2
655,5 kcal 33,6gr grasas de las cuales 7,6gr saturadas 33,4gr proteínas 47,9gr hidratos de carbono de los cuales 11,3gr azúcares 1,6gr sal	657,8 kcal 18,5gr grasas de las cuales 5,2gr saturadas 43,9gr proteínas 83,6gr hidratos de carbono de los cuales 27,5gr azúcares 2gr sal	649,5 kcal 31,7gr grasas de las cuales 11,4gr saturadas 28,4gr proteínas 74,5gr hidratos de carbono de los cuales 26,5gr azúcares 2gr sal	764,3 kcal 25,3gr grasas de las cuales 3,7gr saturadas 31,1gr proteínas 106,7gr hidratos de carbono de los cuales 28,8gr azúcares 2gr sal	751 kcal 28,1gr grasas de las cuales 5,5gr saturadas 26,5gr proteínas 109gr hidratos de carbono de los cuales 10,4gr azúcares 2gr sal
PROP. CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + PESCADO + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + CARNE + LÁCTEO	PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
31				
Guiso de arroz con magro de cerdo Empanadillas de atún 4,1,5,3,8,2,10,6 Pan 1 + yogur 2				
722,6 kcal 29,4gr grasas de las cuales 8,5gr saturadas 21,1gr proteínas 101,5gr hidratos de carbono de los cuales 12,8gr azúcares 2gr sal				
PROP. CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA				

ALÉRGICOS: 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



María Reinoso Campos
Dietista-Nutricionista
Departamento de Nutrición y Dietética
nutricion@cateringhgonzalez.com