hnosGONZÁLEZ Colectividades

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Menú BASAL
Guardería Línea Caliente
FEBRERO de 2019

				Día 1
				Sopa de picadillo [pavo, zanahoria, patata, gallina, puerro, cebolla y arroz vaporizado] FORMA DE COCINADO: HERVIDO
				Salmón (salmo salar) a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA
				Zanahorias baby FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS
				Pan
				Naranja
				618,7 Kcal 78,5g HC 12,85g HC simples 22,31g Proteínas 21,94g Lípidos 4,02g AGS 2,96g sal
Día 4	**Día 5**	**Día 6**	**Día 7**	**Día 8**
Macarrones con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, calabaza, puerro, zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Estofado de patatas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Merluza (merluccius hubbsi) a la menier [maicena, aceite de oliva virgen, sal yodada y limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Hamburguesa mixta (pollo/ternera) FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tilapia (oreochromis niloticus) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, sal yodada y ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: FRITO
-	Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Naranja
609,1 Kcal 83g HC 13,92g HC simples 21,48g Proteínas 19,32g Lípidos 3,45g AGS 1,90g sal	557,6 Kcal 68,85g HC 21,65g HC simples 21,69g Proteínas 24,39g Lípidos 6,79g AGS 4,45g sal	618,7 Kcal 84g HC 27,35g HC simples 24g Proteínas 18,28g Lípidos 3,62g AGS 4,53g sal	533,7 Kcal 71g HC 20,51g HC simples 24,1g Proteínas 16,8g Lípidos 4,06g AGS 4,58g sal	566,8 Kcal 68,7g HC 15,55g HC simples 20,51g Proteínas 23,54g Lípidos 4,62g AGS 3,23g sal

Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Arroz a la marinera con merluza (merluccius hubbsi) y pota (illex argentinus) [tomate triturado, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Potaje de judías michigan con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes y zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, cebolla, puerro, zanahoria, calabaza y judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas salteadas con tomate y atún (Yellowfin / Thunnus albacares) [cebolla y ATÚN] FORMA DE COCINADO: SALTEADO
Pavo a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA	Hamburguesa de merluza (merluccius) a la plancha en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento rojo, pimiento verde y ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Churrasquito de pollo al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo, vino blanco] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO
Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Naranja
591,1 Kcal 80,6g HC 13,95g HC simples 20,38g Proteínas 19,62g Lípidos 3,35g AGS 2,93g sal	618 Kcal 70,6g HC 23g HC simples 23,69g Proteínas 19,59g Lípidos 2,71g AGS 3,90g sal	551,2 Kcal 71,5g HC 19,71g HC simples 17,99g Proteínas 20,08g Lípidos 3,86g AGS 3,82g sal	583,8 Kcal 72,7g HC 20,7g HC simples 20,7g Proteínas 21,8g Lípidos 4,5g AGS 3,2g sal	566,8 Kcal 75,85g HC 10g HC simples 21,81g Proteínas 18,04g Lípidos 3,72g AGS 2,73g sal

Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Crema de zanahorias y pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Lentejas estofadas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Arroz tres delicias [guisantes, zanahoria, cebolla, tortilla francesa, pavo, surimi] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, calabaza, puerro, zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO
Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: FRITO	Magro de cerdo en salsa de tomate [tomate triturado, cebolla, aceite de oliva virgen, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Hamburguesa de salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO
Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	-	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Naranja
582,14 Kcal 71,5g HC 18,67g HC simples 18,58g Proteínas 24,82g Lípidos 3,90g AGS 2,67g sal	618 Kcal 71,05g HC 21,95g HC simples 23,69g Proteínas 22,99g Lípidos 4,39g AGS 4,35g sal	627,7 Kcal 84,6g HC 16,41g HC simples 22,6g Proteínas 20,08g Lípidos 3,97g AGS 2,92g sal	603,1 Kcal 84,3g HC 21,8g HC simples 14,78g Proteínas 20,32g Lípidos 3,72g AGS 2,12g sal	587,7 Kcal 76,9g HC 18,23g HC simples 23,81g Proteínas 17,44g Lípidos 2,54g AGS 3,75g sal

Día 25		Día 26		Día 27		Día 28 FESTIVO	
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] **FORMA DE COCINADO: ESTOFADO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**		Crema de calabaza **FORMA DE COCINADO: HERVIDO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**		Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] **FORMA DE COCINADO: ESTOFADO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**		Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate frito, vino blanco, ajo] **FORMA DE COCINADO: HERVIDO**	
Lomo adobado al horno **FORMA DE COCINADO: HORNEADO**		Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] **FORMA DE COCINADO: GUISADO**		Tortilla francesa **FORMA DE COCINADO: HORNEADO**		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, harina de TRIGO, perejil] **FORMA DE COCINADO: HORNEADO**	
Patatas panaderas [patata, cebolla] **FORMA DE COCINADO: HORNEADO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**		-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada **FORMA DE COCINADO: CRUDO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur	
587.1Kcal 72.4g HC 13.05g HC simples 24.71g Proteínas	18.54g Lípidos 3.04g AGS 2.85g sal	587 Kcal 73.7g HC 22.8g HC simples 17.89g Proteínas	21.39g Lípidos 4.69g AGS 4.75g sal	582.8Kcal 73g HC 20.8g HC simples 23.9g Proteínas	20.5g Lípidos 4.43g AGS 4.36g sal	648.2 Kcal 91.2g HC 23.15g HC simples 23.9g Proteínas	17.38g Lípidos 3.91g AGS 4.23g sal

hnosGONZÁLEZ
restauración y catering

María Reinoso Campos
Técnico Superior en Dietética
Departamento de Nutrición y Dietética
Tlf. 955 644 648
http://www.cateringhgonzalez.com

RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, S.L.
P. Ind. Canama C/D. Naves 2-8
41449 Alcolea del Río. Sevilla
C I F B-91244483
N R S 26 0007551/SE
Tlf./Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21
www.cateringhgonzalez.com
info@cateringhgonzalez.com