hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú TRITURADO CON SEGUNDO SIN MERLUZA

Guardería Línea Caliente

DICIEMBRE de 2019

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Triturado de Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Triturado de Guiso de arroz con magro de **cerdo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Puré de arroz, patata, calabacín, zanahoria y **pollo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Crema de siete verduras con **pavo** [patata, cebolla, puerro, calabacín, **judías verdes**, **guisantes**, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Triturado de Puchero de **garbanzos** con verduras [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO
Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Hamburguesa de **salmón (salmo salar)** en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, zanahoria, **guisantes**] FORMA DE COCINADO: GUISADO	**Tortilla** francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Salmón** (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Churrasquito de **pollo** al limón [limón, maicena] FORMA DE COCINADO: 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**
Plátano	Pera	Naranja	**Yogur**	Manzana
Día 9	**Día 10**	**Día 11**	**Día 12**	**Día 13**
Puré de patata, puerro, calabacín y **pollo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Triturado de Potaje de **garbanzos** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Crema de zanahorias con **pollo** [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Triturado de **Lentejas** estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Triturado de Guiso de arroz con **pollo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO
Tilapia (oreochormis niloticus) 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	**Pavo** en salsa casera [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	**Bacalao** (gadus morhua) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO
-	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	-	Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO
Pan	**Pan** integral	**Pan**	**Pan** integral	**Pan**
Pera	Naranja	Manzana	**Yogur**	Plátano

Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Triturado de Estofado de patatas con **verduras** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Triturado de Potaje de **garbanzos** con **pollo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Puré de arroz, patata, calabacín, puerro y **ternera** FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Crema de calabacín con **queso** [patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Triturado de Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO
Salchichas de **pollo** en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Nuggets de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Lomo de **cerdo** en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Tortilla de calabacín [calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO
-	-	Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-	Lechuga y maíz aliñados 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
Día 23	**Día 24**	**Día 25**	**Día 26**	**Día 27**
Triturado de **Lentejas** estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Triturado de Guiso de arroz con **pollo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Triturado de Estofado de patatas con **vacuno** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Crema zanahorias con **pavo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Puré de patata, calabacín, tomate y **pavo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO
Albóndigas de **salmón (salmo salar)** en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, vino blanco, **fumet**] FORMA DE COCINADO: GUISADO	**Salmón** (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Huevos a la **bechamel** rebozados [LECHE, mantequilla, harina de **TRIGO**, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Churrasquito de **pollo** en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	**Tortilla** de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO
-	Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Arroz salteado 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**
Pera	Naranja	Plátano	**Yogur**	Manzana

Día 30	Día 31
Triturado de Puchero de **garbanzos** con verduras [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] **FORMA DE COCINADO: GUISADO**	Puré de patata, zanahoria, judías verdes, tomate y **pollo** **FORMA DE COCINADO: HERVIDO**
Nuggets de pollo **FORMA DE COCINADO: HORNEADO**	Tortilla francesa **FORMA DE COCINADO: HORNEADO**
Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada **FORMA DE COCINADO: CRUDO**	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada **FORMA DE COCINADO: CRUDO**
Pan	**Pan** integral
Plátano	Pera

hnosGONZÁLEZ

Departamento de Nutrición y Dietética
Telf. 955 80 68 75
nutricion@cateringhgonzalez.com
http://www.cateringhgonzalez.com

María Reinoso Campos
Dietista
Técnico Superior en Dietética

Isabel Mª García Padilla
Dietista-Nutricionista
Graduada en Nutrición Humana y Dietética

***LEYENDA DE ALÉRGENOS:**

.