





































LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						Arroz a la cubana [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	
						Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [fumet, harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  		Hamburguesa de cerdo y ternera a la plancha FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	
						-		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
						Pan integral 		Pan 	
						Yogur 		Nectarina	
						410 Kcal 55 g HC 7g HC simples 18g Proteínas	13,6g Lípidos 3,7g AGS 0,8 g sal	405 Kcal 55 g HC 13g HC simples 17g Proteínas	14g Lípidos 2,2g AGS 1g sal
5		6		7		8		9	
Espirales con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate frito, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO   		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Guiso de arroz con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Crema de calabacín [calabacín, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Ragout de pollo en salsa FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Carne con tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Empanadillas de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO        	
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO				Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Plátano		Sandía		Pera		Yogur 		Nectarina	
470Kcal 56 g HC 19g HC simples 18g Proteínas	17g Lípidos 3,8g AGS 1g sal	398 Kcal 50 g HC 13g HC simples 18g Proteínas	8g Lípidos 1,2g AGS 1g sal	482 Kcal 60 g HC 22g HC simples 17g Proteínas	19g Lípidos 3,6g AGS 1,2g sal	410 Kcal 57 g HC 18g HC simples 18g Proteínas	14g Lípidos 4g AGS 1,2g sal	395 Kcal 55 g HC 13g HC simples 18g Proteínas	11g Lípidos 2,5g AGS 1g sal

12		13		14		15		16	
Crema de zanahorias con pavo [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Cocido de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Ensalada de pasta FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Arroz a la cubana [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 	
Tortilla de patatas y calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [fumet, harina de trigo , limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Croquetas de bacalao FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa de cerdo y ternera en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-		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		Nectarina		Yogur 		Manzana	
460Kcal 67 g HC 25g HC simples 18g Proteínas	15g Lípidos 3g AGS 1g sal	390Kcal 55 g HC 19g HC simples 18g Proteínas	8g Lípidos 1,4g AGS 1g sal	330 Kcal 56 g HC 16,5g HC simples 16g Proteínas	14g Lípidos 3g AGS 1g sal	450 Kcal 60g HC 13g HC simples 18g Proteínas	19g Lípidos 6g AGS 1,2g sal	385 Kcal 55 g HC 18g HC simples 18g Proteínas	12g Lípidos 2g AGS 1g sal
19		20		21		22		23	
Crema de calabaza [calabaza, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Coditos con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con chorizo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Albóndigas de pollo y ternera en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Nectarina		Sandía		Yogur 		Plátano	
450 Kcal 57 g HC 24g HC simples 18g Proteínas	14g Lípidos 4g AGS 0,6g sal	462 Kcal 55 g HC 16g HC simples 17g Proteínas	15g Lípidos 2,5g AGS 1g sal	449 Kcal 70 g HC 26g HC simples 14g Proteínas	10g Lípidos 2g AGS 1,3g sal	396 Kcal 55g HC 10g HC simples 18g Proteínas	14g Lípidos 4g AGS 0,8g sal	486 Kcal 55 g HC 24g HC simples 18g Proteínas	22,7g Lípidos 4g AGS 1,6g sal

26		27		28		29		30	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Salmorejo (con aceite de oliva virgen extra) FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Arroz a la marinera con merluza y pota [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Macarrones a la napolitana [tomate frito, tomate triturado, queso] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Crema de siete verduras [patata, calabaza, zanahoria, guisante, calabacín, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Bacalao (Gadus morhua) en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Croquetas de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Empanadillas de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO				Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Nectarina		Manzana		Plátano		Yogur 		Pera	
376 Kcal 55 g HC 16g HC simples 16,6g Proteínas	11g Lípidos 1,8g AGS 1,3g sal	500 Kcal 60 g HC 17,8g HC simples 16g Proteínas	22g Lípidos 4g AGS 0,7g sal	493 Kcal 55 g HC 26g HC simples 15g Proteínas	24g Lípidos 4,4g AGS 1,2g sal	450 Kcal 58g HC 16g HC simples 16g Proteínas	17g Lípidos 3,4g AGS 1,1g sal	420 Kcal 72g HC 21g HC simples 16g Proteínas	17g Lípidos 3g AGS 1g 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