
















































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 1 Arroz salteado con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Día 2 Crema de zanahorias con pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Día 3 Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUIADO 	Día 4 Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUIADO 
	Pinchito de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUIADO 	Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	Hamburguesa de pollo a la plancha FORMA DE COCINADO: HORNEADO  
	Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITO
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
	Pera	Plátano	Yogur de soja 	Nectarina
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Caracolas sin huevo con salsa de tomate y atún FORMA DE COCINADO: HERVIDO   	Arroz a la cubana FORMA DE COCINADO: SALTEADO 	Cocido de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUIADO 	Crema de calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 
Pavo a la plancha en salsa casera FORMA DE COCINADO: PLANCHA 	Pinchito de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	Pavo a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA	Churrasquito de pollo al limón FORMA DE COCINADO: HORNEADO
-	-	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITO	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Nectarina	Plátano	Pera	Yogur de soja 	Manzana

Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Lentejas estofadas con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Caracolas sin huevo con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Crema de calabaza con pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 
Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Albóndigas de pollo a la jardinera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Pavo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Lomo de cerdo a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA
-	Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	-	Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Nectarina	Plátano	Yogur de soja 	Pera
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Espirales sin huevo con salsa de tomate y atún FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Puchero de garbanzos con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Crema de calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 
Churrasquito de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Pavo con guisantes FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Pinchito de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Carne con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Hamburguesa de merluza con salsa de verduras FORMA DE COCINADO: HORNEADO 
Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITURA 	-	Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Pera	Manzana	Nectarina	Yogur de soja 	Plátano
Día 28	Día 29	Día 30		
Caracolas sin huevo con salsa boloñesa de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Arroz a la marinera con merluza y potá (<i>merluccius hubbsi, illex argentinus</i>) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		
Lomo de cerdo a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA	Pavo al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Salchichas de pollo en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO 		
Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITURA 	Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-		
Pan 	Pan integral 	Pan 		
Manzana	Plátano	Pera		

 **Los platos con este símbolo contienen ingredientes *ECOLÓGICOS***



hnosGONZÁLEZ

Departamento de Nutrición y Dietética

Telf. 955 80 68 75

nutricion@cateringgonzalez.com

<http://www.cateringgonzalez.com>

María Reinoso Campos

Dietista

Técnico Superior en Dietética

