




































































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

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

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



hnosGONZÁLEZ

Departamento de Nutrición y Dietética

Telf. 955 80 68 75

[nutricion@cateringgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringgonzalez.com)

<http://www.cateringgonzalez.com>

María Reinoso Campos

Dietista

Técnico Superior en Dietética