

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada 430.3 kcal, 13.1gr grasas de las cuales 2.7gr saturadas, 22.7gr proteínas, 47.6gr hidratos de carbono de los cuales 13.7gr azúcares, 0.8gr sal
4 Cocido de garbanzos con verduras Albóndigas de pollo en salsa (1)(13)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada 412.4 kcal, 15.5gr grasas de las cuales 3.7gr saturadas, 19.6gr proteínas, 43.3gr hidratos de carbono de los cuales 14.4gr azúcares, 0.7gr sal	5 Guiso de arroz con pollo Tilapia a la menier (4)(1) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada 427.8 kcal, 9.9gr grasas de las cuales 1.9gr saturadas, 18.9gr proteínas, 63gr hidratos de carbono de los cuales 9.6gr azúcares, 0.8gr sal	6 Crema de siete verduras con pollo Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada 446.1 kcal, 14.3gr grasas de las cuales 2.8gr saturadas, 15.8gr proteínas, 59.2gr hidratos de carbono de los cuales 21.1gr azúcares, 0.5gr sal	7 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado a la plancha con patatas (2)(8) Pan integral (1) + yogur (2) 466.5 kcal, 25.8gr grasas de las cuales 9.2gr saturadas, 15.8gr proteínas, 59.2gr hidratos de carbono de los cuales 21.1gr azúcares, 0.5gr sal	8 Caracolas con salsa de tomate (1)(3) Varitas de merluza con guarnición de lechuga (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada 411 kcal, 6.4gr grasas de las cuales 0.6gr saturadas, 14.9gr proteínas, 69gr hidratos de carbono de los cuales 12gr azúcares, 0.7gr sal
11 Arroz a la cubana Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (1)(4)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada 440.6 kcal, 8.2gr grasas de las cuales 1.2gr saturadas, 16.9gr proteínas, 71.3gr hidratos de carbono de los cuales 10.3gr azúcares, 0.8gr sal	12 Puchero de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan integral (1) + fruta fresca de temporada 453.1 kcal, 7.6gr grasas de las cuales 1.1gr saturadas, 19.3gr proteínas, 71.7gr hidratos de carbono de los cuales 11gr azúcares, 0.8gr sal	13 Espirales con salsa boloñesa (1)(3) Tortilla de patatas (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada 425.3 kcal, 12.4gr grasas de las cuales 2.4gr saturadas, 17.7gr proteínas, 58.4gr hidratos de carbono de los cuales 12.6gr azúcares, 0.4gr sal	14 Potaje de alubias con verduras Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2) 447.9 kcal, 9gr grasas de las cuales 2.8gr saturadas, 32.3gr proteínas, 52.7gr hidratos de carbono de los cuales 10.9gr azúcares, 0.8gr sal	15 Crema de zanahorias con merluza (4) Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada 493.2 kcal, 12.8gr grasas de las cuales 4.6gr saturadas, 21.4gr proteínas, 68.1gr hidratos de carbono de los cuales 24.7gr azúcares, 0.9gr sal
18 Crema de calabacín con queso (2) Albóndigas de pollo a la jardinera (1)(13)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada 442.4 kcal, 19.4gr grasas de las cuales 6.3gr saturadas, 18.4gr proteínas, 46gr hidratos de carbono de los cuales 16gr azúcares, 0.5gr sal	19 Estofado de patatas con magro de cerdo Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada 450.2 kcal, 21.7gr grasas de las cuales 4.4gr saturadas, 16.9gr proteínas, 44.7gr hidratos de carbono de los cuales 14gr azúcares, 0.9gr sal	20 Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Pavo al horno en salsa (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada 475.2 kcal, 10.7gr grasas de las cuales 1.9gr saturadas, 19.3gr proteínas, 72.3gr hidratos de carbono de los cuales 15.6gr azúcares, 0.9gr sal	21 Guiso de arroz con magro de cerdo Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + yogur (2) 428.3 kcal, 12gr grasas de las cuales 2.8gr saturadas, 14gr proteínas, 63.9gr hidratos de carbono de los cuales 8.5gr azúcares, 0.8gr sal	22 Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas y calabacín (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada 438.9 kcal, 11.1gr grasas de las cuales 2.1gr saturadas, 20.7gr proteínas, 58.1gr hidratos de carbono de los cuales 13.6gr azúcares, 0.5gr sal
25 Coditos con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Lomo de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada 459.3 kcal, 18.5gr grasas de las cuales 5.7gr saturadas, 20.7gr proteínas, 48.8gr hidratos de carbono de los cuales 11.5gr azúcares, 0.6gr sal	26 Crema de calabaza con pavo (8) Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada 420.9 kcal, 15.3gr grasas de las cuales 3.9gr saturadas, 15.3gr proteínas, 52.4gr hidratos de carbono de los cuales 21.4gr azúcares, 0.6gr sal	27 Estofado de patatas a la riojana (1)(2)(3)(13) Merluza a la menier (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada 410 kcal, 17.4gr grasas de las cuales 6.8gr saturadas, 22.3gr proteínas, 39.1gr hidratos de carbono de los cuales 11.6gr azúcares, 0.7gr sal	28 Arroz a la marinera con merluza (4)(6) Salchichas de pollo en salsa de tomate (13) Pan integral (1) + yogur (2) 391.4 kcal, 8.3gr grasas de las cuales 2.3gr saturadas, 14.4gr proteínas, 63.5gr hidratos de carbono de los cuales 9.2gr azúcares, 0.9gr sal	29 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada 460.5 kcal, 10.6gr grasas de las cuales 2.1gr saturadas, 16gr proteínas, 68.8gr hidratos de carbono de los cuales 13.3gr azúcares, 0.5gr sal

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



HNOS GONZÁLEZ

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

 María Reineso Campos
 Técnico Superior en
 Dietética
