

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		Puchero de garbanzos con verduras Empanadillas de atún con patatas a lo pobre (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz a la cubana Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Potaje de alubias con pollo Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
		447.90 Kcal, 14.29gr grasas de las cuales 3.26gr saturadas, 16.31gr proteínas, 64.13gr hidratos de carbono de los cuales 15.21gr azúcares, 0.21gr sal	453.19 Kcal, 13.38gr grasas de las cuales 3.26gr saturadas, 11.47gr proteínas, 71.15gr hidratos de carbono de los cuales 11.15gr azúcares, 0.66gr sal	436.23 Kcal, 22.75gr grasas de las cuales 3.04gr saturadas, 19.17gr proteínas, 39.60gr hidratos de carbono de los cuales 13.03gr azúcares, 0.66gr sal
6	7	8	9	10
Estofado de patatas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha en salsa (13)(2)(8)(1)(3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo (8) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Cocido de garbanzos con calabaza Lomo de cerdo al ajillo con arroz salteado Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún y guarnición de zanahoria (3)(4) Pan integral (1) + yogur (2)	Caracolas con salsa boloñesa (1)(3) Merluza en salsa casera con guisantes (4) Pan (1) + fruta fresca de temporada
433.20 Kcal, 13.52gr grasas de las cuales 1.16gr saturadas, 20.09gr proteínas, 54.68gr hidratos de carbono de los cuales 20.54gr azúcares, 0.94gr sal	452.49 Kcal, 13.21gr grasas de las cuales 2.46gr saturadas, 16.46gr proteínas, 66.49gr hidratos de carbono de los cuales 26.48gr azúcares, 0.33gr sal	430.02 Kcal, 18.30gr grasas de las cuales 5.37gr saturadas, 19.34gr proteínas, 48.58gr hidratos de carbono de los cuales 10.13gr azúcares, 0.84gr sal	438.65 Kcal, 20.84gr grasas de las cuales 3.66gr saturadas, 23.24gr proteínas, 36.08gr hidratos de carbono de los cuales 6.95gr azúcares, 0.53gr sal	452.64 Kcal, 13.69gr grasas de las cuales 3.90gr saturadas, 21.98gr proteínas, 64.32gr hidratos de carbono de los cuales 13.73gr azúcares, 0.95gr sal
13	14	15	16	17
Guiso de arroz con magro de cerdo Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Churrasquito de pollo al limón Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pollo Varitas de merluza con guarnición de patatas (1)(4) Pan integral (1) + yogur (2)	Puchero de garbanzos con verduras Carne con tomate Pan (1) + fruta fresca de temporada
425.84 Kcal, 13.14gr grasas de las cuales 2.48gr saturadas, 13.04gr proteínas, 69.55gr hidratos de carbono de los cuales 14.76gr azúcares, 0.53gr sal	447.31 Kcal, 15.56gr grasas de las cuales 3.03gr saturadas, 21.67gr proteínas, 48.78gr hidratos de carbono de los cuales 12.28gr azúcares, 0.8gr sal	441.23 Kcal, 23.55gr grasas de las cuales 3.15gr saturadas, 13.57gr proteínas, 48.80gr hidratos de carbono de los cuales 13.43gr azúcares, 0.85gr sal	443.22 Kcal, 20.17gr grasas de las cuales 4.24gr saturadas, 20.10gr proteínas, 44.48gr hidratos de carbono de los cuales 7.11gr azúcares, 0.93gr sal	432.80 Kcal, 10.99gr grasas de las cuales 1.96gr saturadas, 26.07gr proteínas, 60.43gr hidratos de carbono de los cuales 17.08gr azúcares, 0.96gr sal
20	21	22	23	24
Espirales a la napolitana (1)(3)(2) Pavo en salsa (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pavo (8) Albóndigas de pollo y ternera a la jardinera con patatas al horno (8)(13) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Merluza a la menier (4)(1) Pan integral (1) + yogur (2)	Guiso de arroz con pollo Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + fruta fresca de temporada
450.40 Kcal, 16.09gr grasas de las cuales 4.63gr saturadas, 15.72gr proteínas, 66.73gr hidratos de carbono de los cuales 20.31gr azúcares, 0.81gr sal	425.90 Kcal, 15.19gr grasas de las cuales 2.26gr saturadas, 11.96gr proteínas, 58.15gr hidratos de carbono de los cuales 16.61gr azúcares, 0.94gr sal	442.08 Kcal, 12.58gr grasas de las cuales 2gr saturadas, 21.41gr proteínas, 70.81gr hidratos de carbono de los cuales 27.41gr azúcares, 0.87gr sal	419.96 Kcal, 14.29gr grasas de las cuales 2.97gr saturadas, 23.10gr proteínas, 46.24gr hidratos de carbono de los cuales 7.06gr azúcares, 0.98gr sal	445.35 Kcal, 10.59gr grasas de las cuales 2.36gr saturadas, 13.05gr proteínas, 80.67gr hidratos de carbono de los cuales 19.23gr azúcares, 0.77gr sal
27	28 FESTIVO			
Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso (2) Pinchitos de pollo con guarnición de arroz salteado Pan integral (1) + fruta fresca de temporada			
428.87 Kcal, 13.83gr grasas de las cuales 1.81gr saturadas, 10.40gr proteínas, 69.85gr hidratos de carbono de los cuales 14.22gr azúcares, 0.91gr sal	435.05 Kcal, 15.31gr grasas de las cuales 4.27gr saturadas, 15.57gr proteínas, 58.06gr hidratos de carbono de los cuales 17.47gr azúcares, 0.79gr 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-Altramucos



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

María Reinoso Campos
Técnico Superior en
Dietética