hnosGONZÁLEZ Colectividades

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Menú BASAL
Guardería Línea Caliente
ENERO de 2019

	Día 1 (FESTIVO)	Día 2	Día 3	Día 4
	Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Puchero de garbanzos con verduras [patata, cebolla, zanahoria y puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
	Salchichas de pollo [cebolla, maicena, ajo, VINO BLANCO] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Lomo al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo y sal yodada] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO
	-	Col y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	Patatas panaderas [patata, cebolla, aceite de oliva virgen] FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
	Pera	Plátano	Yogur	Naranja
	587 Kcal 73.7g HC 22.8g HC simples 17.89g Proteínas 21.39g Lípidos 4.69g AGS 4.75g sal	603.6 Kcal 76.6g HC 20.46g HC simples 24.7g Proteínas 18.78g Lípidos 2.8g AGS 3.93g sal	565.8Kcal 71.9g HC 12.8g HC simples 22.8g Proteínas 19.3g Lípidos 4.92g AGS 3.1g sal	587.1Kcal 72.4g HC 13.05g HC simples 24.71g Proteínas 18.54g Lípidos 3.04g AGS 2.85g sal

Día 7 (FESTIVO)	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Crema de zanahorias y pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Macarrones salteados con atún (katsuwonus pelamis, thunnus albacares y obesus) [tomate frito, atún] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, judías verdes, calabaza, cebolla, zanahoria y puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Lomo al ajillo FORMA DE COCINADO: GUISADO	Caella (prionace glauca) al horno en salsa de tomate [tomate triturado, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo, patata y puerro] FORMA DE COCINADO: PLANCHA
-	Tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	-	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Naranja
623.1 Kcal 73.4g HC 15.41g HC simples 25.18g Proteínas 22.32g Lípidos 3.46g AGS 2.93g sal	582 Kcal 71.7g HC 21.87g HC simples 19.29g Proteínas 21.29g Lípidos 3.98g AGS 4.04g sal	618.7Kcal 93.6g HC 23.95g HC simples 17g Proteínas 17.28g Lípidos 3.57g AGS 2.07g sal	582.8Kcal 73g HC 20.8g HC simples 23.9g Proteínas 20.5g Lípidos 4.43g AGS 4.36g sal	589.8 Kcal 71.4g HC 12.15g HC simples 22.11g Proteínas 20.04g Lípidos 3.56g AGS 1.86g sal

Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Lentejas estofadas con verduras [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Crema de calabaza FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro y calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Empanadillas de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Nuggets de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Limanda (limanda aspera) a la menier [maicena, aceite de oliva virgen, sal yodada y limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Churrasquito de pollo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO
-	Lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	-	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Naranja
581.1 Kcal 69.8g HC 17.95g HC simples 21.38g Proteínas 21.72g Lípidos 3.95g AGS 2.93g sal	633 Kcal 85.16g HC 19.34g HC simples 24.29g Proteínas 22.39g Lípidos 2.64g AGS 3.21g sal	631.7Kcal 94.6g HC 26.65g HC simples 15.5g Proteínas 18.98g Lípidos 2.90g AGS 3.33g sal	558.8 Kcal 78.3g HC 19.42g HC simples 24.7g Proteínas 17.15g Lípidos 5.26g AGS 4.39g sal	574.7Kcal 71.9g HC 12.45g HC simples 20.61g Proteínas 19.24g Lípidos 3.16g AGS 4.01g sal

Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Crema de calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Potaje de judías michigan con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Estofado de patatas con verduras [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Limanda (limanda aspera) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Churrasquito de pollo al limón FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO
-	-	Zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	-	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Naranja
576.3 Kcal 71.57g HC 15.03g HC simples 21.78g Proteínas 22.22g Lípidos 3.02g AGS 2.78g sal	618 Kcal 70.35g HC 21.95g HC simples 24.69g Proteínas 22.99g Lípidos 4.39g AGS 4.35g sal	648.2 Kcal 91.2g HC 23.15g HC simples 23.9g Proteínas 17.38g Lípidos 3.91g AGS 4.23g sal	568.1 Kcal 72.96g HC 23.55g HC simples 14.78g Proteínas 21.92g Lípidos 4.05g AGS 3.83g sal	577.8 Kcal 79.3g HC 12.95g HC simples 23.41g Proteínas 17.34g Lípidos 4.62g AGS 1.19g sal

Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Arroz salteado con salsa de tomate **FORMA DE COCINADO: SALTEADO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**	Potaje de alubias con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] **FORMA DE COCINADO: ESTOFADO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**	Crema de calabaza **FORMA DE COCINADO: HERVIDO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**	Puchero de garbanzos con verduras [patata, judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro y calabaza] **FORMA DE COCINADO: GUISADO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**
Albóndigas de pollo en salsa casera con guisantes [guisantes, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo, patata y puerro] **FORMA DE COCINADO: GUISADO**	Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de trigo, mantequilla y perejil] **FORMA DE COCINADO: HORNEADO**	Tortilla de calabacín **FORMA DE COCINADO: HORNEADO**	Carne mechada **FORMA DE COCINADO: HORNEADO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**
-	-	Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada **FORMA DE COCINADO: CRUDO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**	Patatas panaderas [patata, cebolla, aceite de oliva virgen] **FORMA DE COCINADO: HORNEADO** **NO CONTIENE ALÉRGENOS**
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Manzana	Pera	Plátano	Yogur
609.1 Kcal 82.7g HC 15.25g HC simples 19.18g Proteínas	21.02g Lípidos 3.57g AGS 2.12g sal	552.3 Kcal 70.3g HC 22.19g HC simples 28.79g Proteínas	12.79g Lípidos 2.13g AGS 3.99g sal	527.2 Kcal 69.6g HC 19.45g HC simples 15.59g Proteínas	18.58g Lípidos 3.44g AGS 3.60g sal	571.8 Kcal 52.9g HC 10.7g HC simples 26.1g Proteínas	26.3g Lípidos 9.11g AGS 1.79g sal

hnosGONZÁLEZ
restauración y catering

María Reinoso Campos
Técnico Superior en Dietética
Departamento de Nutrición y Dietética
Tlf. 955 644 648
http://www.cateringhgonzalez.com

RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, S.L.
P. Ind. Canama C/D, Naves 2-8
41449 Alcolea del Río, Sevilla
C I F B-91244483
N R S 26 0007551/SE
Tlf./Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21
www.cateringhgonzalez.com
info@cateringhgonzalez.com