hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL
Guardería Línea Caliente
MARZO de 2020

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
Potaje de **alubias** con **pollo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO		Crema de calabacín con **queso** [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		**Espirales** con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		Guiso de arroz con magro de **cerdo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		**Lentejas** estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Churrasquito de **pollo** al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		**Tortilla** de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		Albóndigas de **salmón** (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA ECO		Salchichas de **pollo** al vino FORMA DE COCINADO: GUISADO	
-		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan		**Pan** integral		**Pan**		**Pan** integral		**Pan**	
Manzana		Pera		Plátano		**Yogur**		Naranja ECO	
653 Kcal 85,3g HC (55%) 15,8g HC simples 35g Proteínas (22,6%)	14,1g Lípidos (9%) 2,3g AGS 2,5g sal	587 Kcal 67,2g HC (49,4%) 16,1g HC simples 19,5g Proteínas (14,3%)	23,9g Lípidos (17,6%) 6,9g AGS 2,3g sal	614 Kcal 102g HC (64,2%) 21,6g HC simples 17,7g Proteínas (11,1%)	12,7g Lípidos (8%) 2g AGS 2,6g sal	681 Kcal 86,2g HC (54,5%) 12,4g HC simples 28g Proteínas (18%)	24g Lípidos (15,2%) 4,2g AGS 3,4g sal	601 Kcal 77,8g HC (54,4%) 11,7g HC simples 36,3g Proteínas (25,4%)	12,4g Lípidos (8,7%) 1,9g AGS 2,4g sal

Día 9		Día 10		Día 11		Día 12		Día 13	
Puchero de garbanzos con **pollo** [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, **judías verdes**] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		Arroz a la marinera con **merluza** y **pota** (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		**Macarrones** con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	
Lomo de **cerdo** en salsa de tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		**Tortilla** de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		Pinchito de **pollo** FORMA DE COCINADO: PLANCHA		**Merluza** (merluccius hubbsi) a la jardinera [cebolla, **guisantes**, tomate, patata, zanahoria, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		**Huevos** a la **bechamel** rebozados [LECHE, mantequilla, harina de **TRIGO**, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado con zanahoria [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-		-	
Pan		**Pan** integral		**Pan**		**Pan** integral		**Pan**	
Manzana		Plátano		Naranja ECO		**Yogur**		Pera	
592 Kcal 53g HC (40%) 15,2g HC simples 28,3g Proteínas (20%)	26,4g Lípidos (18,5%) 7,7g AGS 1,7g sal	655,72 Kcal 100,4g HC (62,3%) 16,8g HC simples 19g Proteínas (12%)	18,2g Lípidos (11,3%) 3g AGS 3,7g sal	518 Kcal 58,1g HC (51%) 7,7g HC simples 22,8g Proteínas (20%)	20,7g Lípidos (18%) 4,1g AGS 1,3g sal	655 Kcal 85,5g HC (53,4%) 15,3g HC simples 33,2g Proteínas (21%)	17,8g Lípidos (11,1%) 5g AGS 2,7g sal	651,6 Kcal 94g HC (58,4%) 21g HC simples 26g Proteínas (16,1%)	14,3g Lípidos (9%) 2,7g AGS 2,8g sal

Día 16		Día 17		Día 18		Día 19		Día 20	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO		Crema de zanahorias con **pavo** [zanahoria, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		Guiso de arroz con **pollo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		**Caracolas** con salsa boloñesa [carne picada de **cerdo**, tomate triturado, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		Cocido de **garbanzos** con **judías verdes** y calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, **judías verdes**] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	
Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		**Tilapia** a la plancha (oreochromis niloticus) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA ECO		**Tortilla** francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		**Hamburguesa mixta (pollo/ternera)** FORMA DE COCINADO: HORNEADO		**Bacalao** (gadus morhua) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan		**Pan** integral		**Pan**		**Pan** integral		**Pan**	
Manzana		Naranja ECO		Pera		**Yogur**		Plátano	
656 Kcal 88,4g HC (51%) 17,9g HC simples 41,5g Proteínas (13%)	12,5g Lípidos (36%) 2,4g AGS 2,4g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%)	18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 1,8g sal	620,8 Kcal 90,9g HC (57%) 16g HC simples 28,7g Proteínas (13%)	20,2g Lípidos (30%) 4,6g AGS 2g sal	546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%)	30,4g Lípidos (37%) 5,6g AGS 2,4g sal	681,9 Kcal 84,3g HC (55%) 16g HC simples 32,7g Proteínas (15%)	26,7g Lípidos (30%) 4,5g AGS 2,8g sal

Día 23		Día 24		Día 25		Día 26		Día 27	
Arroz salteado con salsa de tomate [cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		Estofado de patatas con **merluza y pota** (merluccius hubbsi, illex argentinus) [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO		**Macarrones** con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		Puchero de garbanzos con **pollo** [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, **judías verdes**] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	
Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		Albóndigas de **pollo** en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		**Huevos** a la **bechamel** rebozados [LECHE, mantequilla, harina de **TRIGO**, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Lomo **adobado** al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Hamburguesa de **merluza y jibia** (merluccius, sepia officinalis) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		Arroz salteado con zanahoria [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan		**Pan** integral		**Pan**		**Pan** integral		**Pan**	
Pera		Manzana		Plátano		**Yogur**		Naranja ECO	
672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g AGS 1,8g sal	641,6 Kcal 80,6g HC (51%) 12,8g HC simples 35,7g Proteínas (15%)	23,8g Lípidos (34%) 4,8g AGS 2,9g sal	613,7 Kcal 76,9g HC (49%) 18g HC simples 29,7g Proteínas (13%)	17,4g Lípidos (38%) 3,1g AGS 2,3g sal	691,3 Kcal 89,7g HC (55%) 17g HC simples 28,9g Proteínas (13%)	21,5g Lípidos (32%) 4,9g AGS 2,6g sal	596,3 Kcal 84,6g HC (54%) 16,7g HC simples 27,6g Proteínas (15%)	23,1g Lípidos (31%) 4,6g AGS 2,8g sal

ECO *El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS*

Día 30		Día 31	
Estofado de patatas con **vacuno** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO		**Espirales** con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		**Salmón** (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
-		Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan		**Pan** integral	
Pera		Plátano	
617 Kcal 94,2g HC (62,4%) 13,8g HC simples 22,1g Proteínas (15%)	15,5g Lípidos (22,6%) 2,8g AGS 1,2g sal	631,72 Kcal 91,5g HC (59%) 17,82g HC simples 26,86g Proteínas (17,3%)	13,32g Lípidos (24%) 2,3g AGS 1,8g sal

hnosGONZÁLEZ

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

María Reinoso Campos
Dietista
Técnico Superior en Dietética

Isabel Mª García Padilla
Dietista-Nutricionista
Graduada en Nutrición Humana y Dietética

***LEYENDA DE ALÉRGENOS:**

.