









































































				1		2			
				<b>Potaje de garbanzos con verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Guiso de arroz con pollo</b> [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 			
				<b>Lomo de cerdo en salsa</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier</b> [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 			
				-		-			
				Pan integral 		Pan 			
				Yogur 		Plátano			
				423 Kcal 50.7 g HC 11.4 g HC simples 20.9 g Proteínas	12.4 g Lípidos 2.9 g AGS 1 g sal	519 Kcal 74.6 g HC 7.1 g HC simples 24.7 g Proteínas	13 g Lípidos 2.2 g AGS 1 g sal		
5	6	7	8	9					
<b>Lentejas estofadas con verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	<b>Arroz a la marinera con merluza y pota</b> (Merluccius Hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	<b>Cocido de garbanzos con verduras</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	<b>Caracolas con salsa de tomate</b> [tomate frito, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	<b>Crema de siete verduras</b> [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 					
<b>Lomo adobado a la plancha</b> FORMA DE COCINADO: PLANCHA 	<b>Tortilla francesa</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	<b>Albóndigas de pollo y ternera en salsa</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	<b>Varitas de merluza</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	<b>Tortilla de patatas y calabacín</b> [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 					
<b>Patatas al horno</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	-	-	-	<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO					
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 					
Manzana	Pera	Mandarina	Yogur 	Plátano					
618 Kcal 78 g HC 24.5 g HC simples 27.7 g Proteínas	17.3 g Lípidos 3 g AGS 1.2 g sal	607 Kcal 78.5 g HC 22.9 g HC simples 13.6 g Proteínas	24.9 g Lípidos 3.3 g AGS 0.8 g sal	512 Kcal 72.1 g HC 26 g HC simples 25.9 g Proteínas	10.2 g Lípidos 0.81 g AGS 1.12 g sal	662 Kcal 66.8 g HC 11.3 g HC simples 28.9 g Proteínas	29.6 g Lípidos 8.4 g AGS 1.2 g sal	367 Kcal 55.3 g HC 17.1 g HC simples 11.7 g Proteínas	9.5 g Lípidos 1.7 g AGS 0.6 g sal

12		13		14		15		16	
<b>Guiso de arroz con pollo</b> [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Lentejas estofadas con chorizo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Crema de zanahorias con pavo</b> [zanahoria, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Espirales con salsa boloñesa</b> [carne picada de cerdo, tomate triturado, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
<b>Empanadillas de atún</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Lomo de cerdo en salsa</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimienta verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Tortilla de patatas</b> [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		<b>Hamburguesa de pollo a la plancha</b> FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		<b>Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier</b> [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO		<b>Arroz salteado</b> [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Mandarina		Yogur 		Plátano	
642 Kcal 99.6 g HC 25.1 g HC simples 13.2 g Proteínas	19 g Lípidos 4.4 g AGS 0.5 g sal	428 Kcal 63.1 g HC 27.9 g HC simples 15.9 g Proteínas	8.9 g Lípidos 1.3 g AGS 1 g sal	573 Kcal 69 g HC 19.1 g HC simples 26.3 g Proteínas	17.6 g Lípidos 4.4 g AGS 1 g sal	685 Kcal 84 g HC 19.2 g HC simples 29.1 g Proteínas	165 g Lípidos 3.9 g AGS 1.2g sal	542 Kcal 73.3 g HC 13.1 g HC simples 30.8 g Proteínas	12.9 g Lípidos 2.4 g AGS 0.97 g sal
19		20		21		22		23	
<b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Crema de calabacín con queso</b> FORMA DE COCINADO: HERVIDO  		<b>Potaje de garbanzos con chorizo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Arroz a la cubana</b> [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 	
<b>Tortilla francesa</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Pavo a la plancha en salsa casera</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimienta roja y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		<b>Albóndigas de pollo a la jardinera</b> [cebolla, guisantes, tomate, patata, zanahoria, pimienta roja y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Tortilla de patatas y calabacín</b> [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		<b>Varitas de merluza</b> FORMA DE COCINADO: PLANCHA 	
-		-		-		-		<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Mandarina		Yogur 		Plátano	
539 Kcal 58.5 g HC 23.7 g HC simples 16 g Proteínas	25 g Lípidos 3.7 g AGS 1 g sal	489 Kcal 76.8 g HC 29.3 g HC simples 11.7 g Proteínas	12.6 g Lípidos 1.9 g AGS 0.5 g sal	489 Kcal 60.6 g HC 27.7 g HC simples 19.9 g Proteínas	16.7 g Lípidos 4.3 g AGS 1.3 g sal	573 Kcal 58.5 g HC 12.1 g HC simples 28.5 g Proteínas	22.4 g Lípidos 6.2 g AGS 0.7 g sal	534 Kcal 81.5 g HC 13.9 g HC simples 15.4 g Proteínas	15.2 g Lípidos 2.1 g AGS 1.3 g sal

 **El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS**

26		27		28		29		30	
<b>Estofado de patatas con vacuno</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Caracolas con salsa de tomate y atún</b> (yellowfin/thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		<b>Lentejas estofadas con verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		<b>Crema de calabaza</b> [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
<b>Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier</b> [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Lomo de cerdo en salsa</b> [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		<b>Croquetas de bacalao</b> FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		<b>Tortilla de patatas</b> [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		<b>Salchichas de pollo en salsa de tomate</b> [cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		-		<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> FORMA DE COCINADO: CRUDO		<b>Arroz salteado</b> [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Mandarina		Yogur 		Plátano	
629 Kcal 78.9 g HC 25.9 g HC simples 18.1 g Proteínas	24.5 g Lípidos 3.7g AGS 1.2 g sal	971 Kcal 72.1 g HC 27 g HC simples 14 g Proteínas	11 g Lípidos 1.6 g AGS 0.9 g sal	573 Kcal 69 g HC 19.1 g HC simples 19.6 g Proteínas	14 g Lípidos 2.3 g AGS 1.3 g sal	519 Kcal 75 g HC 7.1 g HC simples 22.2 g Proteínas	13 g Lípidos 2.2 g AGS 1 g sal	524 Kcal 62.9 g HC 19.7 g HC simples 16.2 g Proteínas	21 g Lípidos 5.8 g AGS 0.8g sal



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

**María Reinoso Campos**  
 Técnico Superior en  
 Dietética

**Marta Valls Marín**  
 Nutricionista

**\*LEYENDA DE ALÉRGENOS:**

