hnos GONZÁLEZ Colectividades

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Menú BASAL Guarderías
Línea caliente
Diciembre de 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Cocido de garbanzos con **pollo** [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Caracolas** a la napolitana [tomate, cebolla, **queso**] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	Crema de siete verduras con **pavo** [patata, cebolla, puerro, calabacín, **guisantes**, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO
	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	**Merluza** (merluccius hubbsi) a la jardinera [cebolla, **guisantes**, zanahoria, patata, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO	**Tortilla** de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Pinchito de **pollo** FORMA DE COCINADO: PLANCHA
-	-	-	Zanahorias salteadas [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO ECO	Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
	Plátano	Mandarina	Yogur	Pera
Kcal g HC g HC simples g Proteínas / g Lípidos g AGS g sal	704 Kcal 69 g HC 24 g HC simples 31.5 g Proteínas / 30.1 g Lípidos 5.7 g AGS 1.8 g sal	628 Kcal 89.3 g HC 28.4 g HC simples 25.7 g Proteínas / 16.5 g Lípidos 4.9 g AGS 2.5 g sal	553 Kcal 61.7 g HC 14.8 g HC simples 28.1 g Proteínas / 17 g Lípidos 4.2 g AGS 1.6 g sal	590 Kcal 80.2 g HC 27 g HC simples 21.4 g Proteínas / 18 g Lípidos 3.2 g AGS 1.3 g sal
7 (festivo)	8 (festivo)	9	10	11
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	Crema de calabaza con **pollo** [patata, cebolla, calabaza] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	**Macarrones** con salsa boloñesa [tomate, cebolla, carne picada de **cerdo**] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Puchero de **garbanzos** con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Tortilla** de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Hamburguesa de **ternera** al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Salmón** (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Huevos** a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO
-	Zanahorias salteadas [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO ECO	Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Mandarina	Pera	Manzana	Yogur	Plátano

590 Kcal 90.7 g HC 23.7 g HC simples 24.2 g Proteínas	13.1 g Lípidos 2.6 g AGS 2 g sal	604 Kcal 76.4 g HC 26.2 g HC simples 23.5 g Proteínas	18.3 g Lípidos 2.9 g AGS 1.3 g sal	630 Kcal 75.4 g HC 26.3 g HC simples 21.5 g Proteínas	24.9 g Lípidos 6.7 g AGS 0.7 g sal	698 Kcal 76.3 g HC 13.8 g HC simples 34.8 g Proteínas	26.6 g Lípidos 6.3 g AGS 1.3 g sal	622 Kcal 61.9 g HC 7.5 g HC simples 38.7 g Proteínas	21.5 g Lípidos 5.7 g AGS 1.7 g sal
14		**15**		**16**		**17**		**18**	
Espirales salteados con salsa de tomate y **pavo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		Estofado de patatas con **pollo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 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		Potaje de **garbanzos** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO		Crema de calabacín con **queso** [patata, cebolla, calabacín] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		Lomo de **cerdo** en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA ECO		**Tortilla** de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		**Salmón** (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salchichas de **pollo** 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		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur		Mandarina	
653 Kcal 78.7 g HC 24.6 g HC simples 22.3 g Proteínas	25.9 g Lípidos 4.9 g AGS 2.4 g sal	608 Kcal 66.7 g HC 26.4 g HC simples 22.2 g Proteínas	25.5 g Lípidos 7.9 g AGS 2 g sal	525 Kcal 83.9 g HC 15.3 g HC simples 13.6 g Proteínas	13.6 g Lípidos 2.4 g AGS 1.4 g sal	672 Kcal 62.9 g HC 12.4 g HC simples 37.7 g Proteínas	25.8 g Lípidos 5.5 g AGS 1.5 g sal	454Kcal 50.5 g HC 22 g HC simples 17.6 g Proteínas	18.2 g Lípidos 5.3 g AGS 1.5 g sal
21		**22**		**23**		**24**		**25 (festivo)**	
Lentejas estofadas con magro de **cerdo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO		**Caracolas** con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO		Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO		Guiso de arroz con **pollo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO		Crema de zanahorias con **pavo** [patata, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		**Huevos** a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO		**Pavo** a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA ECO		**Tortilla** de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO		Churrasquito de **pollo** al limón [maicena, limón] FORMA DE COCINADO: PLANCHA	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Zanahorias salteadas [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO ECO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Pera		Plátano		Mandarina		Yogur		Mandarina	
627 Kcal 79.7 g HC 24.2 g HC simples 37.7 g Proteínas	13.4 g Lípidos 2.6 g AGS 2 g sal	591 Kcal 79.9 g HC 19.6 g HC simples 19.2 g Proteínas	19.7 g Lípidos 4.7 g AGS 2 g sal	527 Kcal 65.9 g HC 21.8 g HC simples 29.1 g Proteínas	11.2 g Lípidos 2 g AGS 2 g sal	617 Kcal 81.4 g HC 13.5 g HC simples 19.8 g Proteínas	22.2 g Lípidos 5.1 g AGS 1.7 g sal	531 Kcal 70.9 g HC 25.8 g HC simples 17.3 g Proteínas	17.2 g Lípidos 3.1 g AGS 0.9 g sal

28	29	30	31	
Arroz a la cubana [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Puchero de **garbanzos** con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Crema de calabaza con **pollo** [patata, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Estofado de patatas con **magro de cerdo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	
Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Tortilla** de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Hamburguesa de **ternera** al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Tortilla** francesa FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO	Zanahorias salteadas [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO ECO	Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	
654 Kcal 96.1 g HC 25.2 g HC simples 22.8 g Proteínas 18 g Lípidos 2.9 g AGS 1.2 g sal	582 Kcal 82.2 g HC 26.6 g HC simples 24.2 g Proteínas 12.9 g Lípidos 1.9 g AGS 0.94 g sal	630 Kcal 75.4 g HC 27 g HC simples 21.5 g Proteínas 24.9 g Lípidos 6.7 g AGS 0.7 g sal	563 Kcal 46.1 g HC 11.8 g HC simples 25.7 g Proteínas 29.6 g Lípidos 72 g AGS 2.2 g sal	

Los platos con este símbolo contienen ingredientes ECOLÓGICOS

hnosGONZÁLEZ

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

María Reinoso Campos
Técnico Superior en Dietética

Marta Valls Marín
Nutricionista