hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú SIN MERLUZA Guarderías
Línea caliente
Diciembre de 2020

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

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	**Tilapia** (oreochromis niloticus) 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
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) al horno 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

14	15	16	17	18
Espirales salteados con salsa de tomate y **pavo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Estofado de patatas con **pollo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Potaje de **garbanzos** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Crema de calabacín con **queso** [patata, cebolla, calabacín] FORMA DE COCINADO: HERVIDO
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	**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
-	-	Lechuga 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	Pera	Plátano	Yogur	Mandarina
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	**Caracolas** con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Guiso de arroz con **pollo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Crema de zanahorias con **pavo** [patata, cebolla, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO
Tilapia (oreochromis niloticus) al horno 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	**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	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Pera	Plátano	Mandarina	Yogur	Mandarina

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	

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