hnosGONZÁLEZ Colectividades

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Menú TRITURADO CON SEGUNDO SIN ARROZ GUARDERÍAS Línea Caliente
JULIO de 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Puré de patata, judías verdes, zanahoria y **pavo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Triturado de **Lentejas** estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO
			Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [fumet, harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Hamburguesa de **cerdo y ternera** a la plancha FORMA DE COCINADO: HORNEADO
			-	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO
			Pan integral	Pan
			Yogur	Nectarina
5	6	7	8	9
Puré de patata, calabaza, tomate y **merluza** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Triturado de Puchero de **garbanzos** con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Puré de patata, zanahoria, judías verdes, tomate y **merluza** FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Crema de calabacín [calabacín, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Triturado de Potaje de **alubias** con magro de **cerdo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Ragout de **pollo** en salsa FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Tortilla** de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Carne** con tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Empanadillas de **atún** FORMA DE COCINADO: HORNEADO
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	-	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Plátano	Sandía	Pera	Yogur	Nectarina

12	13	14	15	16
Crema de zanahorias con **pavo** [zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Triturado de Cocido de **garbanzos** con **pollo** [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Puré de patata, calabacín, zanahoria y **cordero** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Triturado de Estofado de patatas con **magro** de **cerdo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Puré de patata, calabacín, puerro y **ternera** FORMA DE COCINADO: SALTEADO ECO
Tortilla de patatas y calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO HUEVOS	**Tilapia** (oreochromis niloticus) a la menier [fumet, harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO PESCADO, CONTIENE GLUTEN	**Lomo** adobado a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA SOJA, LACTEOS	Croquetas de **bacalao** FORMA DE COCINADO: HORNEADO VERDURAS VERDES, CRUSTÁCEOS, HUEVOS, PESCADO, SOJA, LACTEOS, FRUTOS DE CÁSCARA, APIO, MOSTAZA, MOLUSCOS	**Hamburguesa de cerdo y ternera** en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO CONTIENE GLUTEN, SOJA, ECO
-	-	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Pera	Plátano	Nectarina	Yogur	Manzana

19	20	21	22	23
Crema de calabaza [calabaza, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Puré de patata, calabacín, zanahoria y **pavo** FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Triturado de Puchero de **garbanzos** con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Puré de patata, zanahoria, puerro y **pollo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Triturado de Potaje de **alubias** con **chorizo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO CONTIENE GLUTEN, HUEVOS, SEMILLAS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS DERIVADOS, LACTEOS, ECO
Albóndigas de **pollo y ternera** en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO HUEVO, MOLUSCOS Y PRODUCTOS DERIVADOS, SOJA, ECO	Varitas de **merluza** FORMA DE COCINADO: HORNEADO PESCADO, CONTIENE GLUTEN, ECO	**Huevos** a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO HUEVOS, LACTEOS, CONTIENE GLUTEN, SEMILLAS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS DERIVADOS, PESCADO, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS, SOJA	Churrasquito de **pollo** al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: PLANCHA	**Tortilla** francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO HUEVOS
-	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	-	Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Nectarina	Sandía	Yogur	Plátano

26	27	28	29	30
Triturado de **Lentejas** estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	Puré de patata, judías verdes, puerro, zanahoria y **ternera** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Puré de patata, calabaza, calabacín, tomate y **pavo** FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Puré de patata, calabaza, calabacín, tomate y **merluza** FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO	Crema de siete verduras [patata, calabaza, zanahoria, guisante, calabacín, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO
Bacalao (Gadus morhua) en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO	Croquetas de **pollo** FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Tortilla** de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Lomo de **cerdo** en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Empanadillas de **atún** FORMA DE COCINADO: HORNEADO
	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Nectarina	Manzana	Plátano	Yogur	Pera

ECO ***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