






































































		1		2		3		4	
		Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Cocido de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Patatas panaderas FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
		Manzana		Sandía		Yogur 		Plátano	
		565 Kcal 82.8 g HC 31.4 g HC simples 15.5 g Proteínas	16.4 g Lípidos 2.7 g AGS 1.2 g sal	572 Kcal 44.8 g HC 25.4 g HC simples 12.4 g Proteínas	15.5 g Lípidos 4.9 g AGS 1.4 g sal	587 Kcal 82.5 g HC 14.8 g HC simples 21.1 g Proteínas	16.9 g Lípidos 4.3 g AGS 0.8 g sal	710 Kcal 94.6 g HC 23.9 g HC simples 25.4 g Proteínas	23.5 g Lípidos 3.8 g AGS 0.9 g sal
7		8		9		10		11	
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Arroz a la marinera con merluza y pota (merlucius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Caracolas con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Lentejas estofadas con chorizo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Pinchito de pollo FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Empanadillas de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-		-		Tomate 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		Sandía		Yogur 		Plátano	
789 Kcal 106 g HC 25.8 g HC simples 29.2 g Proteínas	22.6 g Lípidos 3.8 g AGS 0.5 g sal	634 Kcal 90.1 g HC 28.8 g HC simples 13.5 g Proteínas	21.2 g Lípidos 4.7 g AGS 0.6 g sal	530 Kcal 74.5 g HC 17.3 g HC simples 16.2 g Proteínas	17 g Lípidos 4.1 g AGS 1.3 g sal	719 Kcal 88.8 g HC 24.3 g HC simples 32.8 g Proteínas	24.1 g Lípidos 6.5 g AGS 1 g sal	702 Kcal 74.8 g HC 25.6 g HC simples 30.6 g Proteínas	27.5 g Lípidos 6.5 g AGS 1.3 g sal

14		15		16		17		18	
Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Macarrones con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de zanahorias con pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Salmon (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		-		-		Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Sandía		Yogur 		Plátano	
470 Kcal 73.3 g HC 28.1 g HC simples 16.6 g Proteínas	8.8 g Lípidos 1.2 g AGS 1.2g sal	589 Kcal 75 g HC 23.4 g HC simples 26.3 g Proteínas	16.4 g Lípidos 2.3 g AGS 1.3 g sal	606 Kcal 80.8 g HC 24.4 g HC simples 24.2 g Proteínas	18.2 g Lípidos 4.9 g AGS 0.8 g sal	513 Kcal 51.8 g HC 10.6 g HC simples 23.9 g Proteínas	21.6 g Lípidos 3.5 g AGS 0.9 g sal	443 Kcal 68.3 g HC 10.2 g HC simples 15 g Proteínas	11.2 g Lípidos 3.2 g AGS 1.06 g sal
21		22		23		24		25	
Crema de calabaza FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Arroz a la marinera con merluza y pota [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Cocido de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Caracolas con chorizo y salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Croquetas de bacalao FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Salchichas de pollo en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tilapia (oreochromis niloticus) al horno al ajillo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITURA		-		-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Sandía		Yogur 		Plátano	
441 Kcal 360 g HC 25.8 g HC simples 10.9 g Proteínas	13 g Lípidos 13 g AGS 0.6 g sal	654 Kcal 64.7 g HC 24.6 g HC simples 27.8 g Proteínas	26.6 g Lípidos 3.9 g AGS 1 g sal	463 Kcal 85.6 g HC 22.9 g HC simples 10.7 g Proteínas	7.1 g Lípidos 1.1 g AGS 0.9 g sal	565 Kcal 82.8 g HC 31.4 g HC simples 15.5 g Proteínas	16.4 g Lípidos 2.7 g AGS 1.2 g sal	433 Kcal 40.8 g HC 8.7 g HC simples 26.1 g Proteínas	17.6 g Lípidos 5.4 g AGS 0.6 g sal

28		29		30	
Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Coditos con salsa de tomate y atún (yellowfin/thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Empanadillas de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pinchito de pollo FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Huevos a la bechamel rebozados FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Sandía	
731 Kcal 96.9 g HC 27.2 g HC simples 22.7 g Proteínas	22.6 g Lípidos 4.9 g AGS 0.7 g sal	652 Kcal 87.5 g HC 24.1 g HC simples 21.6 g Proteínas	22.4 g Lípidos 6.3 g AGS 0.6 g sal	433 Kcal 55.1 g HC 25.5 g HC simples 15.8 g Proteínas	14.1 g Lípidos 2.6 g AGS 0.7 g sal

 **Los platos con este símbolo contienen ingredientes ECOLÓGICOS**



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:**