hnosGONZÁLEZ Colectividades

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Menú SIN GLUTEN Y LÁCTEOS
Guardería Línea Caliente
JUNIO de 2021

	1	2	3	4
	Crema de calabacín 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	Cocido de **garbanzos** con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Guiso de arroz con **magro de cerdo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO
	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 ECO	**Salmón** (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Tortilla** de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO
	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-	Patatas panaderas FORMA DE COCINADO: HORNEADO	-
	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
	Manzana	Sandía	Yogur de **soja**	Plátano
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 ECO	Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, **guisantes**, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	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 ECO	**Caracolas sin gluten** con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	**Lentejas** estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO
Pinchito de **pollo** FORMA DE COCINADO: PLANCHA	**Merluza** (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Lomo de **cerdo** en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Tilapia** (oreochromis niloticus) al horno 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 sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Manzana	Pera	Sandía	Yogur de **soja**	Plátano

14	15	16	17	18
Puchero de **garbanzos** con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE **COCINADO: GUISADO** ECO	**Macarrones sin gluten** con salsa boloñesa [carne picada de **cerdo**, cebolla, tomate] 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 zanahorias con **pavo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Guiso de arroz con **pollo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO
Pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA ECO	**Merluza** (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Churrasquito de **pollo** en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Salmón** (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 sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Pera	Manzana	Sandía	Yogur de **soja**	Plátano

21	22	23	24	25
Crema de calabaza FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Potaje de **alubias** con magro de **cerdo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	Arroz a la marinera con **merluza** y **pota** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Cocido de garbanzos con **pollo** [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE **COCINADO: GUISADO** ECO	**Caracolas sin gluten** con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO
Bacalao (gadus morhua) al horno 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 ECO	**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 sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Manzana	Pera	Sandía	Yogur de **soja**	Plátano

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 ECO	Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	**Coditos sin gluten** con salsa de tomate y **atún** (yellowfin/thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO
Tilapia (oreochromis niloticus) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Pinchito de **pollo** FORMA DE COCINADO: PLANCHA	**Tortilla** de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO
Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-
Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Pera	Manzana	Sandía

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

***LEYENDA DE ALÉRGENOS:**