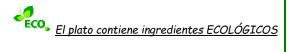


Menú <u>SIN GLUTEN Y LÁCTEOS</u> Guardería Línea Caliente MARZO de 2020

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

1 (festivo)	2	3	4	5
Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO.	Crema de calabacín [calabacín, patata, 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	Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Espirales sin gluten con salsa de tomate y pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO
Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tilapia (oreochromis niloticus) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Salchichas de pollo en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO	Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Hamburguesa de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA ECO
-	Patatas al horno Forma de <i>coc</i> inado: Horneado		Lechuga 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 으
Pera	Manzana	Mandarina	Yogur de soja 🚇	Plátano
8	9	10	11	12
Puchero de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 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	Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Macarrones sin gluten con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCTNADO: ESTOFADO ECO
Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO.	Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Pinchito de pollo forma de cocinado: plancha	Tortilla francesa forma de cocinado: Horneado	Hamburguesa de merluza y jibia a la jardinera [cebolla, guisantes, tomate, patata, zanahoria, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO
	1 1 1:0 1 1:	Arroz salteado con zanahoria [arroz	-	-
	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		
Pan sin gluten 🙅	virgen extra y sal yodada	vaporizado, cebolla]	Pan sin gluten —	Pan sin gluten 🐣

15	16	17	18	19
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO.	Crema de zanahorias con pavo [zanahoria, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Caracolas sin gluten con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate triturado, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Guiso de arroz con pollo (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
Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: GUISADO	Tortilla francesa forma de cocinado: Horneado	Tilapia a la plancha (oreochromis niloticus) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA	Churnasquito de pollo 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	-	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO
Pan sin gluten	Pan sin gluten 🚅	Pan sin gluten 🚅	Pan sin gluten	Pan sin gluten —
Manzana	Pera	Mandarina	Yogur de soja	Plátano
22	23	24	25	26
Arroz salteado con salsa de tomate [cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO.	Estofado de patatas con merluza y pota (merluccius hubbsi, illex argentinus) [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Puchero de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Macarrones sin gluten con salsa de 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.
Churrasquito de pollo en salsa casera FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO.	Tortilla francesa forma de cocinado: Horneado	Lomo de cerdo al horno Forma de cocinado: Horneado	Tortilla de patatas y calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: GUISADO
-	Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada Forma de cocinado: crudo	Arroz salteado con zanahoria [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO
Pan sin gluten	Pan sin gluten 🟪	Pan sin gluten 🟪	Pan sin gluten 📴	Pan sin gluten 🚅
Pera	Manzana	Mandarina	Yogur de soja	Plátano





29	30	31
Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	Espirales sin gluten con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO.	Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO
Tortilla francesa forma de cocinado: Horneado	Merluza (merluccius hubbsi) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO
-	-	Patatas al horno Forma de cocinado: Horneado
Pan sin gluten 🚇	Pan sin gluten 🚅	Pan sin gluten 🖆
Pera	Manzana	Mandarina



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:





CRUSTÁCEOS



















CACAHUETES











FRUTOS DE CASCARA

APIO

MOSTAZA

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS MOLUSCOS

ALTRAMUCES