hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú SIN HUEVO Y LÁCTEOS
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 va ECO	**Lentejas** estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	Guiso de arroz con magro de **cerdo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Espirales sin huevo** con salsa de tomate y **pavo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO
Churrasquito de **pollo** al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Tilapia** (oreochromis niloticus) a la menier [harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Salchichas de **pollo** en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO	Lomo de **cerdo** al horno FORMA DE COCINADO: 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 COCINADO: HORNEADO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-
Pan	**Pan** integral	**Pan**	**Pan** integral	**Pan**
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 ECO	Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	**Macarrones sin huevo** 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 COCINADO: ESTOFADO ECO
Lomo de **cerdo** en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Pavo** al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Pinchito de **pollo** FORMA DE COCINADO: PLANCHA	**Tilapia** (oreochromis niloticus) al horno 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 ECO
	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	-	-
Pan	**Pan** integral	**Pan**	**Pan** integral	**Pan**
Manzana	Pera	Mandarina	Yogur de **soja**	Plátano

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 huevo** con salsa boloñesa [carne picada de **cerdo**, tomate triturado, ajo] 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	Potaje de **garbanzos** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO
Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Varitas de **merluza** FORMA DE COCINADO: GUISADO	**Lomo de cerdo** al horno 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 ECO	Churrasquito 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	**Pan** integral	**Pan**	**Pan** integral	**Pan**
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 ECO	Puchero de garbanzos con **pollo** [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, **judías verdes**] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Macarrones sin huevo** 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
Albóndigas de **pollo** en salsa casera FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Bacalao** (gadus morhua) al horno FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	Lomo **de cerdo** al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Churrasquito de **pollo** 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	**Pan** integral	**Pan**	**Pan** integral	**Pan**
Pera	Manzana	Mandarina	Yogur de **soja**	Plátano

ECO *El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS*

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 huevo** con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO
Lomo de cerdo al horno 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	**Pan** integral	**Pan**
Pera	Manzana	Mandarina

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:**

.