hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL Guarderías
Línea caliente
Septiembre de 2020

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	Arroz salteado con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HORNEADO 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	Puchero de **garbanzos** con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO
	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO HUEVOS	**Magro de cerdo** en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Tilapia** (oreochromis niloticus) a la menier [harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO PESCADO, CEREALES SIN GLUTEN	Hamburguesa de **pollo** a la plancha FORMA DE COCINADO: HORNEADO PROTEÍNAS VEGETALES, FIBRA
	Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITO
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
	Pera	Plátano	Yogur	Nectarina
	497 Kcal 70,1 g HC 29,5g HC simples 17,9g Proteínas 19g Lípidos 12,7g AGS 0,9g sal	491 Kcal 78 g HC 33,1g HC simples 17,1g Proteínas 20,7g Lípidos 5,3g AGS 0,9g sal	499 Kcal 73,4 g HC 6,9g HC simples 16,3g Proteínas 18,7g Lípidos 4,5g AGS 1,13g sal	449 Kcal 77 g HC 21,3g HC simples 18,4g Proteínas 18,5g Lípidos 6,4g AGS 0,48g sal
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Caracolas con salsa de tomate y **atún** FORMA DE COCINADO: HERVIDO CEREALES SIN GLUTEN, HUEVOS, PESCADO, ECO	Arroz a la cubana FORMA DE COCINADO: SALTEADO ECO	Cocido de **garbanzos** con **pollo** [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Crema de calabacín con **queso** FORMA DE COCINADO: HERVIDO LÁCTEOS, ECO	Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO
Pavo a la plancha en salsa casera FORMA DE COCINADO: PLANCHA ECO	**Tortilla** de patatas y calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO HUEVOS	**Salmón** (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO PESCADOS, MOLUSCOS	Hamburguesa mixta (**pollo/ternera**) a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA PROTEÍNAS VEGETALES, LÁCTEOS, SOJA, CEREALES SIN GLUTEN, HUEVOS	Churrasquito de **pollo** al limón FORMA DE COCINADO: HORNEADO
-	-	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITO	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Nectarina	Plátano	Pera	Yogur	Manzana
510 Kcal 71,2 g HC 21,9g HC simples 16,8g Proteínas 13,4g Lípidos 7,5g AGS 0,9g sal	458 Kcal 75,3 g HC 20,9g HC simples 19,3g Proteínas 12,7g Lípidos 5,9g AGS 0,5g sal	497 Kcal 78 g HC 21g HC simples 16g Proteínas 19,5g Lípidos 4,6g AGS 0,44g sal	523 Kcal 75 g HC 6,9g HC simples 19,1g Proteínas 21,7g Lípidos 5,1g AGS 0,67g sal	511 Kcal 70 g HC 20,1g HC simples 16,9g Proteínas 15,4g Lípidos 5,4g AGS 1,02g sal

Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	Guiso de arroz con **pollo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Puchero de **garbanzos** con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Caracolas** con salsa boloñesa [carne picada de **cerdo**, tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Crema de calabaza con **pavo** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO
Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Tilapia** (oreochromis niloticus) a la menier [harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Albóndigas de **pollo** a la jardinera [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Tortilla** francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Lomo** adobado a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA
-	Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	-	Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Nectarina	Plátano	Yogur	Pera
450 Kcal 69 g HC 21,3g HC simples 17,5g Proteínas 10,2g Lípidos 5,6g AGS 0,58g sal	480 Kcal 78 g HC 18g HC simples 18,5g Proteínas 10,5g Lípidos 3,5g AGS 1g sal	451 Kcal 69,3 g HC 20,8g HC simples 11,3g Proteínas 17,8g Lípidos 7,4g AGS 0,95g sal	542 Kcal 75 g HC 9g HC simples 16g Proteínas 11g Lípidos 12,2g AGS 0,95g sal	479 Kcal 67 g HC 19,6g HC simples 17,1g Proteínas 10g Lípidos 19,6g AGS 0,19g sal

Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	**Espirales** con salsa de tomate y **atún** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Puchero de **garbanzos** con **pollo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO ECO	Crema de calabacín con **queso** FORMA DE COCINADO: HERVIDO ECO	Guiso de arroz con magro de **cerdo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO
Croquetas de **pollo** FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Pavo** con **guisantes** FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	**Tortilla** de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	**Carne** con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	Hamburguesa de **merluza** con salsa de verduras FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO
Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITURA ECO	-	Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO	-	-
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Pera	Manzana	Nectarina	Yogur	Plátano
457 Kcal 80 g HC 22,8g HC simples 14,7g Proteínas 20,5g Lípidos 3,1g AGS 0,36g sal	497 Kcal 76,2 g HC 19,5g HC simples 12,5g Proteínas 17,8g Lípidos 8,1g AGS 0,51g sal	478 Kcal 76 g HC 23,7g HC simples 16,6g Proteínas 11,3g Lípidos 6,2g AGS 0,55g sal	452 Kcal 61,5 g HC 7,4g HC simples 15,2g Proteínas 17,4g Lípidos 8,3g AGS 0,76g sal	475 Kcal 66 g HC 20,6g HC simples 12,4g Proteínas 17,8g Lípidos 3,2g AGS 1,2g sal

Día 28		Día 29		Día 30	
Caracolas con salsa boloñesa de **pollo** FORMA DE COCINADO: HORNEADO ECO		Estofado de patatas 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** (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	
Lomo de **cerdo** a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA		**Tortilla** francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salchichas de **pollo** en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO ECO	
Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITURA ECO		Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-	
Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Plátano		Pera	
530 Kcal 77,20 g HC 18,4g HC simples 17,4g Proteínas	21,1g Lípidos 13,7g AGS 0,83g sal	524 Kcal 68,7 g HC 22,6g HC simples 18,2g Proteínas	16,6g Lípidos 5,5g AGS 0,74g sal	443 Kcal 67 g HC 20,2g HC simples 19g Proteínas	15,6g Lípidos 3,2g AGS 0,58g sal

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
Dietista
Técnico Superior en Dietética