hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL JUNIO 2022 Guarderías Línea Caliente

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Lentejas estofadas con pollo **Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)** Pan integral (1) + yogur (2)	**Crema de calabacín con queso (2)** **Pinchitos de pollo con arroz salteado** Pan (1) + fruta fresca de temporada
			419,686 kcal 14,3835gr de grasas de las cuales 3,009gr saturadas 15,693gr proteínas 54,163gr de hidratos de carbono de los cuales 7,509gr azúcares 1,637825gr sal	448,1965 kcal 17,23715gr de grasas de las cuales 4,7583gr saturadas 16,898gr proteínas 66,2184gr de hidratos de carbono de los cuales 19,9597gr azúcares 0,934575gr sal
5	6	7	8	9
Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) **Lomo de cerdo en salsa** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Puchero de garbanzos con verduras** **Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3)** Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	**Crema de siete verduras con merluza (4)** **Empanadillas de atún con patatas (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Potaje de alubias con verduras** **Tortilla francesa con guarnición de zanahoria y maíz (3)** Pan integral (1) + yogur (2)	**Caracolas con salsa de tomate (1)(3)** **Merluza a la menier (4)(1)** Pan (1) + fruta fresca de temporada
428,6975 kcal 16,69195gr de grasas de las cuales 5,0149gr saturadas 14,6245gr proteínas 61,4317gr de hidratos de carbono de los cuales 13,9051gr azúcares 0,989725gr sal	449,2932 kcal 9,6132gr de grasas de las cuales 1,4724gr saturadas 20,3316gr proteínas 64,8396gr de hidratos de carbono de los cuales 15,5748gr azúcares 1,24989gr sal	431,3075 kcal 18,22535gr de grasas de las cuales 4,4512gr saturadas 10,569gr proteínas 60,9791gr de hidratos de carbono de los cuales 18,62705gr azúcares 1,510275gr sal	428,2524 kcal 22,32315gr de grasas de las cuales 3,8961gr saturadas 17,9127gr proteínas 34,0902gr de hidratos de carbono de los cuales 7,7976gr azúcares 1,6569gr sal	450,4825 kcal 11,92685gr de grasas de las cuales 1,7147gr saturadas 18,9995gr proteínas 73,6151gr de hidratos de carbono de los cuales 16,84436gr azúcares 1,533675gr sal
12	13	14	15	16
Crema de zanahorias con pavo (8) **Salmón al horno con arroz salteado (4)(6)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Macarrones con salsa boloñesa (1)(3)** **Pavo a la plancha en salsa casera (8)** Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	**Lentejas estofadas con verduras** **Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Guiso de arroz con pollo** **Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2)** Pan integral (1) + yogur (2)	**Puchero de garbanzos con verduras** **Churrasquito de pollo al limón con patatas** Pan (1) + fruta fresca de temporada
444,2425 kcal 18,45935gr de grasas de las cuales 3,0147gr saturadas 22,438gr proteínas 53,7576gr de hidratos de carbono de los cuales 17,9933gr azúcares 0,761475gr sal	446,3041 kcal 12,69235gr de grasas de las cuales 3,7477gr saturadas 16,5803gr proteínas 63,5613gr de hidratos de carbono de los cuales 15,1019gr azúcares 1,495725gr sal	421,278 kcal 12,4614gr de grasas de las cuales 1,9968gr saturadas 20,49gr proteínas 60,1044gr de hidratos de carbono de los cuales 16,5372gr azúcares 1,1147gr sal	418,286 kcal 14,6035gr de grasas de las cuales 3,039gr saturadas 11,693gr proteínas 58,983gr de hidratos de carbono de los cuales 6,213gr azúcares 1,097825gr sal	411,4575 kcal 13,51755gr de grasas de las cuales 2,3796gr saturadas 20,349gr proteínas 53,3043gr de hidratos de carbono de los cuales 11,19465gr azúcares 0,604575gr sal
19	20	21	22	23
Arroz a la cubana **Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Crema de calabaza con pollo** **Varitas de merluza con patatas (4)(1)** Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	**Potaje de alubias con verduras** **Magro de cerdo en salsa** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Puchero de garbanzos con verduras** **Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)** Pan integral (1) + yogur (2)	**Coditos con salsa de tomate (1)(3)** **Pavo a la jardinera (8)** Pan (1) + fruta fresca de temporada
433,5375 kcal 12,91895gr de grasas de las cuales 2,0724gr saturadas 9,8505gr proteínas 74,9397gr de hidratos de carbono de los cuales 15,0931gr azúcares 1,715175gr sal	440,7793 kcal 17,37255gr de grasas de las cuales 2,5896gr saturadas 17,5604gr proteínas 52,0819gr de hidratos de carbono de los cuales 14,71145gr azúcares 1,099475gr sal	447,3625 kcal 15,61885gr de grasas de las cuales 3,0147gr saturadas 24,6415gr proteínas 52,1131gr de hidratos de carbono de los cuales 17,5253gr azúcares 0,966875gr sal	444,3432 kcal 9,1722gr de grasas de las cuales 2,9988gr saturadas 23,1756gr proteínas 62,8596gr de hidratos de carbono de los cuales 11,7948gr azúcares 0,93739gr sal	442,6825 kcal 13,09685gr de grasas de las cuales 2,1827gr saturadas 17,7515gr proteínas 69,9491gr de hidratos de carbono de los cuales 19,3973gr azúcares 1,393275gr sal
26	27	28	29	30
Estofado de patatas con magro de cerdo **Empanadillas de atún con guarnición de zanahoria (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Crema de siete verduras con merluza (4)** **Pinchitos de pollo con arroz salteado** Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	**Espirales con salsa de tomate y atún (1)(3)(4)** **Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3)** Pan (1) + fruta fresca de temporada	**Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6)** **Pavo al horno al ajillo (8)** Pan integral (1) + yogur (2)	**Potaje de garbanzos con verduras** **Tilapia en salsa (4)** Pan (1) + fruta fresca de temporada
454,3825 kcal 20,07785gr de grasas de las cuales 4,9322gr saturadas 11,6415gr proteínas 61,6291gr de hidratos de carbono de los cuales 19,7093gr azúcares 0,871025gr sal	426,7965 kcal 12,30525gr de grasas de las cuales 2,3655gr saturadas 16,617gr proteínas 60,762gr de hidratos de carbono de los cuales 17,9235gr azúcares 0,821625gr sal	431,5545 kcal 12,9831gr de grasas de las cuales 2,2217gr saturadas 16,1525gr proteínas 69,9881gr de hidratos de carbono de los cuales 17,0703gr azúcares 1,2536475gr sal	431,186 kcal 17,511gr de grasas de las cuales 4,019gr saturadas 19,943gr proteínas 48,721gr de hidratos de carbono de los cuales 5,5248gr azúcares 1,576gr sal	437,479 kcal 11,1363gr de grasas de las cuales 1,4182gr saturadas 25,977gr proteínas 62,3378gr de hidratos de carbono de los cuales 18,5374gr azúcares 1,39685gr sal

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

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