

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	1	2	3
Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso (2) Pinchitos de pollo con guarnición de arroz salteado Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con pollo Tortilla de patatas con guarnición de tomate natural (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Churrasquito de pollo al limón Pan integral (1) + yogur (2)	Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza con guarnición de patatas al horno (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada
428.87 Kcal, 13.83gr grasas de las cuales 1.81gr saturadas, 10.40gr proteínas, 69.85gr hidratos de carbono de los cuales 14.22gr azúcares, 0.91gr sal	435.05 Kcal, 15.31gr grasas de las cuales 4.27gr saturadas, 15.57gr proteínas, 58.06gr hidratos de carbono de los cuales 17.47gr azúcares, 0.79gr sal	445.45 Kcal, 12.67gr grasas de las cuales 2.21gr saturadas, 22.72gr proteínas, 60.58gr hidratos de carbono de los cuales 17.51gr azúcares, 0.25gr sal	429.58 Kcal, 14.90gr grasas de las cuales 3.07gr saturadas, 16.09gr proteínas, 56.86gr hidratos de carbono de los cuales 10.15gr azúcares, 0.79gr sal	415.58 Kcal, 14gr grasas de las cuales 1.86gr saturadas, 21.07gr proteínas, 53.31gr hidratos de carbono de los cuales 12.11gr azúcares, 0.9gr sal
6	7	8	9	10
Estofado de patatas con vacuno Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Magro de cerdo en salsa Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Coditos con salsa de tomate (1)(3) Empanadillas de atún con guarnición de zanahoria (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con queso (2) Salchichas de pollo en salsa de tomate con guarnición de arroz salteado (13) Pan integral (1) + yogur (2)	Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
429.07 Kcal, 26.19gr grasas de las cuales 3.55gr saturadas, 13.18gr proteínas, 42.41gr hidratos de carbono de los cuales 16.55gr azúcares, 0.57gr sal	454.21 Kcal, 12.45gr grasas de las cuales 2.23gr saturadas, 24.23gr proteínas, 55.85gr hidratos de carbono de los cuales 15.95gr azúcares, 0.65gr sal	413.75 Kcal, 15.07gr grasas de las cuales 3.38gr saturadas, 10.13gr proteínas, 62.56gr hidratos de carbono de los cuales 15.35gr azúcares, 0.91gr sal	432.36 Kcal, 15.65gr grasas de las cuales 4.84gr saturadas, 24.72gr proteínas, 57.61gr hidratos de carbono de los cuales 17.10gr azúcares, 0.12gr sal	450.42 Kcal, 10.98gr grasas de las cuales 1.89gr saturadas, 13.52gr proteínas, 74.63gr hidratos de carbono de los cuales 14.33gr azúcares, 0.61gr sal
13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo (1)(2)(5)(3)(4)(8)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo (8) Lomo adobado a la plancha con arroz salteado (8)(2) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa boloñesa (1)(3) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan integral (1) + yogur (2)	Potaje de garbanzos con verduras Merluza a la menier con guarnición de patatas (4)(1) Pan (1) + fruta fresca de temporada
453.99 Kcal, 14.32gr grasas de las cuales 2.03gr saturadas, 18.47gr proteínas, 65.10gr hidratos de carbono de los cuales 16.71gr azúcares, 0.84gr sal	420.51 Kcal, 11.81gr grasas de las cuales 1.93gr saturadas, 9.39gr proteínas, 67.88gr hidratos de carbono de los cuales 13.63gr azúcares, 0.54gr sal	438.79 Kcal, 14.73gr grasas de las cuales 2.94gr saturadas, 18.69gr proteínas, 64.10gr hidratos de carbono de los cuales 21.61gr azúcares, 0.82gr sal	424.18 Kcal, 21.40gr grasas de las cuales 4.15gr saturadas, 15.01gr proteínas, 46.08gr hidratos de carbono de los cuales 9.46gr azúcares, 0.56gr sal	448.98 Kcal, 13.27gr grasas de las cuales 1.76gr saturadas, 21.59gr proteínas, 56.52gr hidratos de carbono de los cuales 13.68gr azúcares, 0.98gr sal
20	21	22	23	24
Guiso de arroz con pollo Salmón al horno con patatas (4)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Churrasquito de pollo al ajillo Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Croquetas de bacalao con guarnición de tomate natural (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Pavo a la jardinera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6) Tortilla francesa con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada
430.18 Kcal, 16.70gr grasas de las cuales 2.70gr saturadas, 19.31gr proteínas, 55.93gr hidratos de carbono de los cuales 11.41gr azúcares, 0.7gr sal	424.51 Kcal, 14.32gr grasas de las cuales 2.79gr saturadas, 22.95gr proteínas, 50.04gr hidratos de carbono de los cuales 12.27gr azúcares, 0.42gr sal	444.78 Kcal, 14.26gr grasas de las cuales 1.93gr saturadas, 17.25gr proteínas, 61.68gr hidratos de carbono de los cuales 16.51gr azúcares, 0.96gr sal	428.29 Kcal, 10.01gr grasas de las cuales 1.58gr saturadas, 22.79gr proteínas, 56.72gr hidratos de carbono de los cuales 16.95gr azúcares, 0.56gr sal	430.98 Kcal, 22.94gr grasas de las cuales 3gr saturadas, 19.48gr proteínas, 43.47gr hidratos de carbono de los cuales 14.96gr azúcares, 0.86gr sal
27	28	29	30	31
Espirales a la napolitana (1)(3)(2) Merluza en salsa casera (4) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha con guarnición de patatas al horno (1)(2)(3)(8)(13) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabacín con queso (2) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Lomo de cerdo en salsa Pan integral (1) + yogur (2)	Arroz con salsa de tomate Empanadillas de atún con guarnición de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada
449.47 Kcal, 14.68gr grasas de las cuales 4.48gr saturadas, 21.50gr proteínas, 64.39gr hidratos de carbono de los cuales 17.50gr azúcares, 0.21gr sal	445.58 Kcal, 15.14gr grasas de las cuales 1.56gr saturadas, 23.95gr proteínas, 45.81gr hidratos de carbono de los cuales 12.11gr azúcares, 0.91gr sal	436.50 Kcal, 16.97gr grasas de las cuales 4.48gr saturadas, 12.63gr proteínas, 56.45gr hidratos de carbono de los cuales 16.51gr azúcares, 0.24gr sal	438.87 Kcal, 18.09gr grasas de las cuales 5.52gr saturadas, 22.31gr proteínas, 47.46gr hidratos de carbono de los cuales 16.25gr azúcares, 0.97gr sal	435.61 Kcal, 13.60gr grasas de las cuales 3.34gr saturadas, 10.66gr proteínas, 65.71gr hidratos de carbono de los cuales 13gr azúcares, 0.36gr 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-Altramucos



Departamento de Nutrición y Dietética
Telf. 955 80 68 75
nutricion@cateringgonzalez.com
<http://www.cateringgonzalez.com>

María Reinoso Campos
Técnico Superior en
Dietética