

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2	3
			Estofado de patatas con magro de cerdo Bacalao al horno con salsa de tomate <b>4,6</b> Pan integral <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Arroz salteado con salsa de tomate Albóndigas de pollo a la jardinera <b>8,13,1</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada
			439,8 kcal 13,5gr de grasas de las cuales 4,3gr saturadas 30,1gr proteínas 48,7gr de hidratos de carbono de los cuales 12,5gr azúcares 1gr sal	423,9 kcal 14,7gr de grasas de las cuales 3,1gr saturadas 10,9gr proteínas 68,1gr de hidratos de carbono de los cuales 14,1gr azúcares 1gr sal
6	7	8	9	10
Coditos con salsa boloñesa <b>1,3,8,11</b> Empanadillas de atún con patatas <b>4,1,5,3,8,2,10,6</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Lomo adobado a la plancha con guarnición de lechuga <b>2,8</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza a la menier <b>4,1</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas y calabacín con zanahorias <b>3</b> Pan integral <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Crema de calabaza con pollo Pavo en salsa <b>8</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada
435,2 kcal 16,5gr de grasas de las cuales 4,8gr saturadas 13,7gr proteínas 59,9gr de hidratos de carbono de los cuales 10,9gr azúcares 1gr sal	446,4 kcal 11,1gr de grasas de las cuales 2gr saturadas 24,9gr proteínas 55,7gr de hidratos de carbono de los cuales 15,7gr azúcares 1gr sal	430,2 kcal 12,1gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 17,9gr proteínas 69,6gr de hidratos de carbono de los cuales 13,6gr azúcares 1gr sal	417,3 kcal 13,9gr de grasas de las cuales 3,3gr saturadas 21,4gr proteínas 48,4gr de hidratos de carbono de los cuales 8,6gr azúcares 1gr sal	398,1 kcal 14gr de grasas de las cuales 2,5gr saturadas 13gr proteínas 65,6gr de hidratos de carbono de los cuales 29,7gr azúcares 1gr sal
13	14	15	16	17
Arroz a la marinera con merluza y pota <b>4,6</b> Lomo en salsa casera Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Macarrones con salsa de tomate y atún <b>1,3,8,11,4</b> Tortilla francesa con guarnición de lechuga <b>3</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con merluza <b>4</b> Croquetas de bacalao <b>1,5,4,8,2,3,9,10,11,6</b> Pan integral <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Potaje de alubias con verduras Huevos a la bechamel con zanahorias <b>1,13,3,2,5,6,4,8</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada
428,7 kcal 16,7gr de grasas de las cuales 5gr saturadas 14,6gr proteínas 61,4gr de hidratos de carbono de los cuales 13,9gr azúcares 1gr sal	430,7 kcal 19,4gr de grasas de las cuales 2,5gr saturadas 15,6gr proteínas 47,4gr de hidratos de carbono de los cuales 11,8gr azúcares 1gr sal	451,4 kcal 14,9gr de grasas de las cuales 3gr saturadas 18,8gr proteínas 69gr de hidratos de carbono de los cuales 18,3gr azúcares 1gr sal	443,5 kcal 18,6gr de grasas de las cuales 4gr saturadas 14,5gr proteínas 52,7gr de hidratos de carbono de los cuales 10gr azúcares 1gr sal	421,4 kcal 10,1gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 19,3gr proteínas 63,6gr de hidratos de carbono de los cuales 20,5gr azúcares 1gr sal
20	21	22	23	24
Crema de calabacín con queso <b>2</b> Tortilla de patatas con guarnición de lechuga <b>3</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Lomo de cerdo en salsa Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Arroz tres delicias <b>3,4,5,6,8,13</b> Merluza a la menier <b>4,1</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Hamburguesa de pollo al horno con patatas <b>8,13</b> Pan integral <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Espirales con salsa de tomate <b>1,3,8,11</b> Buñuelos de bacalao con zanahorias <b>1,4,5,3,8,2</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada
435,7 kcal 17,6gr de grasas de las cuales 4,9gr saturadas 14,3gr proteínas 65,1gr de hidratos de carbono de los cuales 23,1gr azúcares 1gr sal	441,2 kcal 16,8gr de grasas de las cuales 5gr saturadas 22gr proteínas 46,2gr de hidratos de carbono de los cuales 14,4gr azúcares 0,9gr sal	433,8 kcal 10,5gr de grasas de las cuales 1,7gr saturadas 17,7gr proteínas 74gr de hidratos de carbono de los cuales 14gr azúcares 1gr sal	442,8 kcal 18,6gr de grasas de las cuales 4,6gr saturadas 23,3gr proteínas 42,8gr de hidratos de carbono de los cuales 6,9gr azúcares 1gr sal	428,9 kcal 13,8gr de grasas de las cuales 1,8gr saturadas 10,4gr proteínas 69,8gr de hidratos de carbono de los cuales 14,2gr azúcares 1gr sal
27	28	29	30	31
Guiso de arroz con pollo Abadejo al horno en salsa verde <b>4,1</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Tortilla francesa con guarnición de lechuga <b>3</b> Pan integral <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Crema de zanahorias con pavo <b>8</b> Churrasquito de pollo al limón con arroz salteado Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada	Coditos a la napolitana <b>1,3,8,11,2</b> Varitas de merluza con zanahorias <b>4,1</b> Pan integral <b>1</b> + yogur <b>2</b>	Potaje de garbanzos con pollo Huevos a la bechamel <b>1,13,3,2,5,6,4,8</b> Pan <b>1</b> + fruta fresca de temporada
442,7 kcal 14,4gr de grasas de las cuales 2,2gr saturadas 14,9gr proteínas 69gr de hidratos de carbono de los cuales 13,6gr azúcares 1gr sal	414,5 kcal 20,3gr de grasas de las cuales 2,8gr saturadas 15,9gr proteínas 36,8gr de hidratos de carbono de los cuales 11,8gr azúcares 1gr sal	418,8 kcal 16,1gr de grasas de las cuales 3,1gr saturadas 16gr proteínas 57,4gr de hidratos de carbono de los cuales 15,3gr azúcares 0,8gr sal	449,6 kcal 18,8gr de grasas de las cuales 4,9gr saturadas 19,2gr proteínas 49,8gr de hidratos de carbono de los cuales 7,5gr azúcares 1gr sal	420,2 kcal 10,8gr de grasas de las cuales 2,1gr saturadas 19,8gr proteínas 64,6gr de hidratos de carbono de los cuales 18,3gr azúcares 1gr sal

**ALÉRGICOS: 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**



**María Reinoso Campos**  
Dietista-Nutricionista  
Departamento de Nutrición y Dietética  
[nutricion@cateringgonzalez.com](mailto:nutricion@cateringgonzalez.com)