

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de calabacín con queso (2) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate Churrasquito de pollo al limón Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con magro de cerdo Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Espirales con salsa boloñesa (1)(3) Pavo a la jardinera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con arroz salteado (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6) Pan (1) + Fruta fresca de temporada
435,7175 kcal 17,5693gr de grasas de las cuales 4,8811gr saturadas 14,2595gr proteínas 65,1263gr de hidratos de carbono de los cuales 23,1249gr azúcares 1,0017925gr sal	435,8799 kcal 14,72265gr de grasas de las cuales 2,7333gr saturadas 13,4757gr proteínas 61,2747gr de hidratos de carbono de los cuales 10,4211gr azúcares 0,818775gr sal	430,95 kcal 27,1734gr de grasas de las cuales 3,7608gr saturadas 12,978gr proteínas 39,8964gr de hidratos de carbono de los cuales 15,8172gr azúcares 1,1591gr sal	429,3432 kcal 15,8292gr de grasas de las cuales 3,8868gr saturadas 19,7316gr proteínas 50,8956gr de hidratos de carbono de los cuales 10,2948gr azúcares 1,1112gr sal	451,5525 kcal 14,86755gr de grasas de las cuales 3,3741gr saturadas 15,552gr proteínas 64,4688gr de hidratos de carbono de los cuales 13,3749gr azúcares 1,282275gr sal
9	10	11	12	13
Guiso de arroz con magro de cerdo Tilapia a la menier (4)(1) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Potaje de alubias con verduras Salchichas de pollo en salsa de tomate (13) Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pavo (8) Buñuelos de bacalao con guarnición de zanahoria (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Lomo de cerdo en salsa Pan integral (1) + yogur (2)	Macarrones con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan (1) + Fruta fresca de temporada
451,2625 kcal 11,30285gr de grasas de las cuales 2,1359gr saturadas 21,1055gr proteínas 74,4211gr de hidratos de carbono de los cuales 15,0319gr azúcares 1,070875gr sal	421,5732 kcal 11,5422gr de grasas de las cuales 2,5524gr saturadas 28,1676gr proteínas 46,2996gr de hidratos de carbono de los cuales 14,9076gr azúcares 1,3277gr sal	448,0125 kcal 17,37385gr de grasas de las cuales 2,4102gr saturadas 10,2115gr proteínas 69,0391gr de hidratos de carbono de los cuales 18,9813gr azúcares 0,884025gr sal	442,1846 kcal 17,1501gr de grasas de las cuales 5,9499gr saturadas 23,9613gr proteínas 44,1683gr de hidratos de carbono de los cuales 8,2489gr azúcares 0,7634gr sal	422,43 kcal 8,6724gr de grasas de las cuales 1,9068gr saturadas 14,43gr proteínas 77,7324gr de hidratos de carbono de los cuales 19,7652gr azúcares 0,55629gr sal
16	17	18	19	20
Crema de zanahorias con merluza (4) Pinchitos de pollo con arroz salteado Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Varitas de merluza (4)(1) Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada	Caracolas con salsa boloñesa (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan integral (1) + yogur (2)	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Pan (1) + Fruta fresca de temporada
435,9565 kcal 13,66715gr de grasas de las cuales 2,5653gr saturadas 17,068gr proteínas 70,2984gr de hidratos de carbono de los cuales 23,3597gr azúcares 0,951575gr sal	429,711 kcal 14,4385gr de grasas de las cuales 1,787gr saturadas 19,833gr proteínas 51,363gr de hidratos de carbono de los cuales 12,249gr azúcares 1,08975gr sal	436,025 kcal 13,847gr de grasas de las cuales 3,869gr saturadas 17,205gr proteínas 64,077gr de hidratos de carbono de los cuales 11,771gr azúcares 1,143575gr sal	436,2878 kcal 12,4683gr de grasas de las cuales 3,1967gr saturadas 13,2899gr proteínas 67,2529gr de hidratos de carbono de los cuales 10,8927gr azúcares 1,1268gr sal	443,85 kcal 22,547gr de grasas de las cuales 2,89825gr saturadas 18,135gr proteínas 44,322gr de hidratos de carbono de los cuales 13,331gr azúcares 0,68025gr sal
23	24	25	26	27
Coditos con salsa de tomate y atún (1)(3)(4) Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Estofado de patatas con pollo Croquetas de bacalao con guarnición de lechuga (1)(4)(5)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada	Crema de siete verduras con pavo (8) Churrasquito de pollo al ajillo con arroz salteado Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Merluza en salsa casera (4) Pan integral (1) + yogur (2)	Guiso de arroz con pollo Carne con tomate Pan (1) + Fruta fresca de temporada
453,7845 kcal 14,66985gr de grasas de las cuales 2,4622gr saturadas 16,0875gr proteínas 71,6131gr de hidratos de carbono de los cuales 18,6953gr azúcares 0,521025gr sal	453,6165 kcal 16,2765gr de grasas de las cuales 2,3055gr saturadas 11,6145gr proteínas 63,0495gr de hidratos de carbono de los cuales 17,7945gr azúcares 0,4273625gr sal	444,1125 kcal 18,82335gr de grasas de las cuales 3,7427gr saturadas 21,892gr proteínas 53,573gr de hidratos de carbono de los cuales 15,81372gr azúcares 0,679275gr sal	446,6084 kcal 9,3954gr de grasas de las cuales 2,625gr saturadas 29,1522gr proteínas 56,4662gr de hidratos de carbono de los cuales 9,8266gr azúcares 0,98gr sal	448,4025 kcal 13,72085gr de grasas de las cuales 2,7417gr saturadas 18,2715gr proteínas 70,1831gr de hidratos de carbono de los cuales 15,7833gr azúcares 1,193075gr sal
30	31			
Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Pavo en salsa (8) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas con verduras Huevos a la bechamel con patatas (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + Fruta fresca de temporada			
452,1975 kcal 11,06175gr de grasas de las cuales 1,6185gr saturadas 13,6425gr proteínas 81,7905gr de hidratos de carbono de los cuales 23,7315gr azúcares 0,732625gr sal	432,0371 kcal 9,19985gr de grasas de las cuales 1,9712gr saturadas 19,5668gr proteínas 63,1213gr de hidratos de carbono de los cuales 16,71615gr azúcares 0,841025gr 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



María Reinoso Campos
Dietista-Nutricionista
Departamento de Nutrición y Dietética
nutricion@cateringgonzalez.com