






























































LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Día 1		Día 2		Día 3		Día 4	
		Lasaña de cerdo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Crema de zanahorias con pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUIASADO 	
		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO 		Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa de pollo a la plancha FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
		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	
		897 Kcal 80,1 g HC 29,5g HC simples 27,9g Proteínas	49g Lípidos 12,7g AGS 0,9g sal	791 Kcal 108 g HC 33,1g HC simples 37,1g Proteínas	20,7g Lípidos 5,3g AGS 0,9g sal	699 Kcal 93,4 g HC 6,9g HC simples 36,3g Proteínas	18,7g Lípidos 4,5g AGS 1,13g sal	849 Kcal 97 g HC 21,3g HC simples 38,4g Proteínas	30,5g Lípidos 6,4g AGS 0,48g sal
Día 7		Día 8		Día 9		Día 10		Día 11	
Canelones de atún [salsa bechamel, queso, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Arroz a la cubana FORMA DE COCINADO: SALTEADO 		Cocido de garbanzos con pollo [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUIASADO 		Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Pavo a la plancha en salsa casera FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Tortilla de patatas y calabacín FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa mixta (pollo/ternera) a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		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	
681,26 Kcal 87,19g HC (51,2%) 21,40g HC simples 26,00g Proteínas (14,3%)	22,51g Lípidos (30,7%) 4,28g AGS 1,18g sal	701,15 Kcal 94,99g HC (54,2%) 21,18g HC simples 20,12g Proteínas (12,5%)	23,87g Lípidos (30,6%) 5,49g AGS 1,54g sal	700,00 Kcal 93,72g HC (53,6%) 20,47g HC simples 21,50g Proteínas (12,3%)	26,19g Lípidos (33,7%) 4,23g AGS 1,20g sal	701,5 Kcal 91,42g HC (52,1%) 11,23g HC simples 25,3g Proteínas (15,9%)	23,66g Lípidos (31,4%) 5,37g AGS 1,11g sal	682,18 Kcal 87,28g HC (51,2%) 24,33g HC simples 21,21g Proteínas (12,4%)	25,85g Lípidos (34,1%) 4,56g AGS 1,38g 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 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de calabaza con pavo FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Magro de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		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 		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	
695.40 Kcal 89.81g HC (51.7%) 19.96g HC simples 26.33g Proteínas (14.1%)	26.31g Lípidos (34.1%) 4.23g AGS 1.33g sal	662.63 Kcal 88.20g HC (53.2%) 21.98g HC simples 21.14g Proteínas (12.8%)	26.74g Lípidos (34.3%) 4.67g AGS 1.02g sal	680.45 Kcal 94.18g HC (55.4%) 20.35g HC simples 25.53g Proteínas (15%)	20.90g Lípidos (30.7%) 3.31g AGS 1.05g sal	693.45 Kcal 85.56g HC (50.4%) 16.50g HC simples 24.26g Proteínas (14%)	25.73g Lípidos (33.4%) 6.10g AGS 1.40g sal	677.00 Kcal 85.53g HC (50.5%) 25.96g HC simples 26.91g Proteínas (14.9%)	25.96g Lípidos (34.5%) 5.00g AGS 1.68g 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 		Canelones de atún [salsa bechamel, queso, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Puchero de garbanzos con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Croquetas de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pavo con guisantes FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Carne con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Hamburguesa de merluza con salsa de verduras FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITURA 		-		Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Nectarina		Yogur 		Plátano	
697.01 Kcal 92.57g HC (53.1%) 26.40g HC simples 26.56g Proteínas (14.7%)	22.86g Lípidos (30.5%) 3.55g AGS 1.04g sal	673.55 Kcal 94.99g HC (56.4%) 21.87g HC simples 20.81g Proteínas (12.4%)	23.41g Lípidos (31.3%) 4.00g AGS 1.14g sal	697.36 Kcal 98.46g HC (56.5%) 23.24g HC simples 26.69g Proteínas (14.3%)	21.94g Lípidos (30.3%) 5.61g AGS 1.47g sal	694.6 Kcal 93.38g HC (53.8%) 11.46g HC simples 24.61g Proteínas (14.4%)	22.28g Lípidos (30.5%) 4.38g AGS 1.01g sal	671.25 Kcal 85.44g HC (50.9%) 23.92g HC simples 26.45g Proteínas (14.8%)	24.01g Lípidos (32.2%) 4.57g AGS 1.37g sal

Día 28		Día 29		Día 30	
<p>Lasaña de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>		<p>Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p>		<p>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</p>	
<p>Lomo de cerdo a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p>		<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>		<p>Salchichas de pollo en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>	
<p>Patatas fritas FORMA DE COCINADO: FRITURA</p>		<p>Zanahorias salteadas FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>		-	
Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Plátano		Pera	
682.75 Kcal 85.56g HC (50.1%) 23g HC simples 25.87g Proteínas (14.2%)	24.58g Lípidos (32.4%) 3.17g AGS 1.50g sal	698.39 Kcal 95.33g HC (54.6%) 21.98g HC simples 27.42g Proteínas (14.7%)	22.26g Lípidos (30.7%) 5.21g AGS 1.05g sal	685.63 Kcal 85.90g HC (50.1%) 19.15g HC simples 23.80g Proteínas (13.9%)	24.81g Lípidos (32.6%) 3.67g AGS 1.11g sal

Los platos con este símbolo contienen ingredientes ECOLÓGICOS



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

María Reinoso Campos
Dietista
Técnico Superior en Dietética