


















































































						1		2	
						Potaje de garbanzos con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
						Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
						-		-	
						Pan integral 		Pan 	
						Yogur 		Plátano	
						423 Kcal 50.7 g HC 11.4 g HC simples 20.9 g Proteínas	12.4 g Lípidos 2.9 g AGS 1 g sal	519 Kcal 74.6 g HC 7.1 g HC simples 24.7 g Proteínas	13 g Lípidos 2.2 g AGS 1 g sal
5	6	7	8	9					
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	Arroz a la marinera con merluza y pota (Merluccius Hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO   	Cocido de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	Caracolas con salsa carbonara [nata, leche, queso, pavo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO     	Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 					
Lomo adobado a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA  	Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	Albóndigas de pollo y ternera en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO   	Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 					
Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	-		-						
Pan 	Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 		
Manzana	Pera		Mandarina		Yogur 		Plátano		
618 Kcal 78 g HC 24.5 g HC simples 27.7 g Proteínas	17.3 g Lípidos 3 g AGS 1.2 g sal	607 Kcal 78.5 g HC 22.9 g HC simples 13.6 g Proteínas	24.9 g Lípidos 3.3 g AGS 1.8 g sal	512 Kcal 72.1 g HC 26 g HC simples 25.9 g Proteínas	10.2 g Lípidos 0.81 g AGS 1.12 g sal	662 Kcal 67.8 g HC 12.3 g HC simples 28.9 g Proteínas	31.6 g Lípidos 9.1 g AGS 1.2 g sal	367 Kcal 55.3 g HC 17.1 g HC simples 11.7 g Proteínas	9.5 g Lípidos 1.7 g AGS 1.6 g sal

12		13		14		15		16	
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 		Lentejas estofadas con chorizo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO  		Crema de zanahorias con pavo [zanahoria, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Lasaña de carne [boloñesa de cerdo, tomate, queso] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  	
Empanadillas de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Hamburguesa de pollo a la plancha FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Mandarina		Yogur 		Plátano	
642 Kcal 99.6 g HC 25.1 g HC simples 13.2 g Proteínas	19 g Lípidos 4.4 g AGS 1.5 g sal	428 Kcal 63.1 g HC 27.9 g HC simples 15.9 g Proteínas	8.9 g Lípidos 1.3 g AGS 1 g sal	573 Kcal 69 g HC 19.1 g HC simples 26.3 g Proteínas	17.6 g Lípidos 4.4 g AGS 1 g sal	685 Kcal 84 g HC 19.2 g HC simples 29.1 g Proteínas	165 g Lípidos 3.9 g AGS 1.2g sal	601 Kcal 62.3 g HC 12.1 g HC simples 30.8 g Proteínas	12.9 g Lípidos 2.4 g AGS 0.97 g sal
19		20		21		22		23	
Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Ensalada de pasta [zanahoria, maíz, atún (yellowfin/thunnus albacares), surimi, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino] FORMA DE COCINADO: HERVIDO  		Crema de calabacín con queso FORMA DE COCINADO: HERVIDO  		Potaje de garbanzos con chorizo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO  		Arroz a la cubana [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Albóndigas de pollo a la jardinera [cebolla, guisantes, tomate, patata, zanahoria, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: GUISADO  		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: PLANCHA 	
-		-		-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Mandarina		Yogur 		Plátano	
539 Kcal 58.5 g HC 23.7 g HC simples 16 g Proteínas	25 g Lípidos 3.7 g AGS 1 g sal	597 Kcal 92.7 g HC 32.4 g HC simples 17.4 g Proteínas	14.3 g Lípidos 2.3 g AGS 1 g sal	489 Kcal 60.6 g HC 27.7 g HC simples 19.9 g Proteínas	16.7 g Lípidos 4.3 g AGS 1.3 g sal	573 Kcal 58.5 g HC 12.1 g HC simples 28.5 g Proteínas	22.4 g Lípidos 6.2 g AGS 1.7 g sal	534 Kcal 81.5 g HC 13.9 g HC simples 15.4 g Proteínas	15.2 g Lípidos 2.1 g AGS 1.3 g sal

 El plato contiene ingredientes **ECOLÓGICOS**

26		27		28		29		30	
Estofado de patatas con vacuno [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 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Crema de calabaza [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo de cerdo en salsa [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Croquetas de bacalao FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Salchichas de pollo en salsa de tomate [cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Mandarina		Yogur 		Plátano	
629 Kcal 78.9 g HC 25.9 g HC simples 18.1 g Proteínas	24.5 g Lípidos 3.7g AGS 1.2 g sal	971 Kcal 72.1 g HC 27 g HC simples 14 g Proteínas	11 g Lípidos 1.6 g AGS 0.9 g sal	573 Kcal 69 g HC 19.1 g HC simples 19.6 g Proteínas	14 g Lípidos 2.3 g AGS 1.3 g sal	519 Kcal 75 g HC 7.1 g HC simples 22.2 g Proteínas	13 g Lípidos 2.2 g AGS 1 g sal	524 Kcal 62.9 g HC 19.7 g HC simples 16.2 g Proteínas	21 g Lípidos 5.8 g AGS 0.8g sal



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

María Reinoso Campos
 Técnico Superior en
 Dietética

Marta Valls Marín
 Nutricionista

***LEYENDA DE ALÉRGENOS:**

