
























Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
Potaje de <b>alubias</b> con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Guiso de arroz con magro de <b>cerdo</b> [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>		<b>Caracolas</b> a la napolitana [tomate, cebolla, queso] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Crema de siete verduras con <b>pavo</b> [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Puchero de <b>garbanzos</b> con verduras [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	
<b>Tortilla</b> de calabacín [calabacín, patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 		Hamburguesa de <b>merluza</b> (merluccius) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, zanahoria, guisantes] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		<b>Tortilla francesa</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Salmón</b> (salmo salar) al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Carne con tomate [tomate, cebolla, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		Patatas panaderas [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		-	
<b>Pan</b>  Plátano		<b>Pan integral</b>  Pera		<b>Pan</b>  Naranja		<b>Pan integral</b>  Yogur 		<b>Pan</b>  Manzana	
631,72 Kcal 91,5g HC (59%) 17,82g HC simples 26,86g Proteínas (17,3%)	13,32g Lípidos (24%) 2,3g AGS 3,6g sal	672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g AGS 3,6g sal	683,4 Kcal 82,4g HC (54%) 15,8g HC simples 28,5g Proteínas (16%)	19,6g Lípidos (30%) 4,8g AGS 4,1g sal	595 Kcal 70,5g HC (51%) 13,2g HC simples 28,4g Proteínas (15%)	17g Lípidos (34%) 3,23g AGS 3,6g sal	641,9 Kcal 86,8g HC (51%) 12,1g HC simples 27g Proteínas (16%)	18,3g Lípidos (33%) 5,1g AGS 2,2g sal
Día 9		Día 10		Día 11		Día 12		Día 13	
<b>Lasaña de carne</b> [carne picada de cerdo, tomate, cebolla, queso] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Potaje de <b>garbanzos</b> con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Crema de zanahorias con <b>pollo</b> [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		<b>Lentejas</b> estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Guiso de arroz con <b>pollo</b> [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	
<b>Tilapia</b> ( <i>oreochromis niloticus</i> ) a la menier [harina de <b>TRIGO</b> , limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Huevos a la <b>bechamel</b> rebozados [LECHE, mantequilla, harina de <b>TRIGO</b> , pan rallado] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Pavo</b> en salsa casera [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		<b>Bacalao</b> ( <i>gadus morhua</i> ) al horno en salsa de tomate [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		<b>Tortilla</b> de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		Patatas al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>	
<b>Pan</b>  Pera		<b>Pan integral</b>  Naranja		<b>Pan</b>  Manzana		<b>Pan integral</b>  Yogur 		<b>Pan</b>  Plátano	
662,7 Kcal 74,4g HC (56%) 15,6g HC simples 26,7g Proteínas (13%)	20,1g Lípidos (31%) 3,23g AGS 3,6g sal	664,6 Kcal 80,2g HC (54%) 16,28g HC simples 25,72g Proteínas (14%)	21,34g Lípidos (32%) 3,7g AGS 3,2g sal	656 Kcal 88,4g HC (51%) 17,9g HC simples 41,5g Proteínas (13%)	12,5g Lípidos (36%) 2,4g AGS 4,7g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%)	18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 3,6g sal	620,8 Kcal 90,9g HC (57%) 16g HC simples 28,7g Proteínas (13%)	20,2g Lípidos (30%) 4,6g AGS 4g sal

Día 16		Día 17		Día 18		Día 19		Día 20	
Estofado de patatas con merluza y pata [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Potaje de garbanzos con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Espaguetis con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Crema de calabacín con queso [patata] 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	
Salchichas de pollo en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Carne en salsa [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Tortilla de calabacín [calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
-		-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Pera		Naranja		Yogur		Plátano	
546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%)	30,4g Lípidos (37%) 5,6g A6S 4,7g sal	681,9 Kcal 84,3g HC (55%) 16g HC simples 32,7g Proteínas (15%)	26,7g Lípidos (30%) 4,5g A6S 5,6g sal	672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g A6S 3,6g sal	641,6 Kcal 80,6g HC (51%) 12,8g HC simples 35,7g Proteínas (15%)	23,8g Lípidos (34%) 4,8g A6S 5,7g sal	613,7 Kcal 76,9g HC (49%) 18g HC simples 29,7g Proteínas (13%)	17,4g Lípidos (38%) 3,1g A6S 4,6g sal



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

Isabel M<sup>a</sup> García Padilla

Dietista-Nutricionista

Graduada en Nutrición Humana y Dietética

**\*LEYENDA DE ALÉRGENOS:**

