










Día 3		Día 4		Día 5		Día 6		Día 7	
<b>Lentejas estofadas con verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>		<b>Canelones de atún</b> [salsa bechamel, queso, tomate] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Estofado de patatas con magro de cerdo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	
<b>Ragout de pavo a la plancha en salsa casera</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		<b>Tortilla francesa</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Pinchito de pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>		<b>Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo</b> [ajo, aceite de oliva virgen] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Tortilla de patatas y calabacín</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		<b>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		-		-	
<b>Pan</b> Manzana		<b>Pan integral</b> Pera		<b>Pan</b> Plátano		<b>Pan integral</b> Yogur		<b>Pan</b> Naranja	
641,9 Kcal 86,8g HC (51%) 12,1g HC simples 27g Proteínas (16%)	18,3g Lípidos (33%) 5,1g AGS 1,1g sal	617 Kcal 94,2g HC (62,4%) 13,8g HC simples 22,1g Proteínas (15%)	15,5g Lípidos (22,6%) 2,8g AGS 1,2g sal	662,7 Kcal 74,4g HC (56%) 15,6g HC simples 26,7g Proteínas (13%)	20,1g Lípidos (31%) 3,23g AGS 1,8g sal	664,6 Kcal 80,2g HC (54%) 16,28g HC simples 25,72g Proteínas (14%)	21,34g Lípidos (32%) 3,7g AGS 1,6g sal	617 Kcal 94,2g HC (62,4%) 13,8g HC simples 22,1g Proteínas (15%)	15,5g Lípidos (22,6%) 2,8g AGS 1,2g sal
Día 10		Día 11		Día 12		Día 13		Día 14	
<b>Arroz a la marinera con merluza y pota</b> (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		<b>Crema de zanahorias con pavo</b> [zanahoria, patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		<b>Potaje de alubias con verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		<b>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		<b>Caracolas con salsa boloñesa</b> [carne picada de cerdo, tomate triturado, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 	
<b>Carne con tomate</b> <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		<b>Tortilla de patatas</b> [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 		<b>Albóndigas de salmón</b> (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Churrasquito de pollo al limón</b> [maicena, sal yodada, limón, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>		<b>Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier</b> [harina de trigo, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		<b>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		-		-	
<b>Pan</b> Pera		<b>Pan integral</b> Plátano		<b>Pan</b> Manzana		<b>Pan integral</b> Yogur		<b>Pan</b> Naranja	
656 Kcal 88,4g HC (51%) 17,9g HC simples 41,5g Proteínas (13%)	12,5g Lípidos (36%) 2,4g AGS 2,4g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%)	18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 1,8g sal	620,8 Kcal 90,9g HC (57%) 16g HC simples 28,7g Proteínas (13%)	20,2g Lípidos (30%) 4,6g AGS 2g sal	546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%)	30,4g Lípidos (37%) 5,6g AGS 2,4g sal	681,9 Kcal 84,3g HC (55%) 16g HC simples 32,7g Proteínas (15%)	26,7g Lípidos (30%) 4,5g AGS 2,8g sal

Día 17		Día 18		Día 19		Día 20		Día 21	
Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de calabaza con queso [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
Merluza (merluccius hubbsi) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Ragout de Pavo al horno al ajillo [ajo, aceite de oliva virgen] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Huevos a la bechamel rebozados [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		Arroz salteado con curry FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Manzana		Naranja		Pera		Yogur		Plátano	
672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g AGS 1,8g sal	641,6 Kcal 80,6g HC (51%) 12,8g HC simples 35,7g Proteínas (15%)	23,8g Lípidos (34%) 4,8g AGS 2,9g sal	613,7 Kcal 76,9g HC (49%) 18g HC simples 29,7g Proteínas (13%)	17,4g Lípidos (38%) 3,1g AGS 2,3g sal	691,3 Kcal 89,7g HC (55%) 17g HC simples 28,9g Proteínas (13%)	21,5g Lípidos (32%) 4,9g AGS 2,6g sal	596,3 Kcal 84,6g HC (54%) 16,7g HC simples 27,6g Proteínas (15%)	23,1g Lípidos (31%) 4,6g AGS 2,8g sal
Día 24		Día 25		Día 26		Día 27		Día 28 FESTIVO	
Potaje de garbanzos con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de zanahorias con pavo [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Lasaña de carne FORMA DE COCINADO: HERVIDO		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		Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	
Carne con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO		Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pinchito de pollo FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [harina de TRIGO, VINO BLANCO, ajo, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
-		-		-		-		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Pera		Plátano		Manzana		Yogur		Naranja	
617 Kcal 94,2g HC (62,4%) 13,8g HC simples 22,1g Proteínas (15%)	15,5g Lípidos (22,6%) 2,8g AGS 1,2g sal	631,72 Kcal 91,5g HC (59%) 17,82g HC simples 26,86g Proteínas (17,3%)	13,32g Lípidos (24%) 2,3g AGS 1,8g sal	672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%)	18,6g Lípidos (29%) 3,23g AGS 1,8g sal	620 Kcal 74,9g HC (53%) 10,7g HC simples 25,8g Proteínas (17%)	21,2g Lípidos (30%) 4,4g AGS 2g sal	687,3 Kcal 87,8g HC (58%) 16,7g HC simples 33,9g Proteínas (13%)	19,1g Lípidos (29%) 4,5g AGS 2,7g 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:**

