






































		Día 1		Día 2		Día 3			
		Sopa de fideos <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Guiso de arroz con magro de cerdo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Lasaña de carne <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 			
		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, cúrcuma, pimienta, jengibre, comino] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b> 		Tilapia ( <i>oreochromis niloticus</i> ) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 			
		-		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>			
		<b>Pan</b> 		<b>Pan integral</b> 		<b>Pan</b> 			
		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			
Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10	
Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> 		Canelones de atún [salsa bechamel, queso, tomate] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> 		Sopa de arroz <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 	
Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Varitas de merluza <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Carne con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Hamburguesa de salmón (salmo salar) a la plancha en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 	
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		-		-	
<b>Pan</b> 		<b>Pan integral</b> 		<b>Pan</b> 		<b>Pan integral</b> 		<b>Pan</b> 	
Manzana		Plátano		Naranja		Yogur 		Pera	
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 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
<b>Espaguetis con salsa boloñesa</b> [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		<b>Puchero de garbanzos con verduras</b> [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</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>Crema de calabaza</b> [calabaza, patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		<b>Arroz salteado con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>	
<b>Bacalao (gadus morhua) con guisantes</b> [guisantes, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		<b>Pavo a la plancha en salsa casera</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		<b>Huevos a la bechamel rebozados</b> [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Churrasquito de pollo al limón</b> [maicena, ajo, limón] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		<b>Salmón (salmo salar) al horno</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		-		<b>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-		-	
<b>Pan</b> <b>Manzana</b>		<b>Pan integral</b> <b>Naranja</b>		<b>Pan</b> <b>Pera</b>		<b>Pan integral</b> <b>Yogur</b>		<b>Pan</b> <b>Plátano</b>	
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 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
<b>Lentejas estofadas con magro de cerdo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		<b>Crema de zanahorias con queso</b> [zanahoria, patata, cebolla, queso] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</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>Guiso de arroz con pollo</b> [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>	
<b>Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier</b> [harina de trigo, limón, perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Tortilla francesa</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo</b> [ajo, aceite de oliva virgen] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		<b>Hamburguesa de pollo en salsa</b> [patata, zanahoria, tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra molida] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		<b>Tortilla de patatas y calabacín</b> [patata, calabacín, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 	
-		<b>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</b> <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		<b>Patatas al horno</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		-		-	
<b>Pan</b> <b>Pera</b>		<b>Pan integral</b> <b>Manzana</b>		<b>Pan</b> <b>Plátano</b>		<b>Pan integral</b> <b>Yogur</b>		<b>Pan</b> <b>Naranja</b>	
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 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Potaje de <b>garbanzos</b> con verduras [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		<b>Espaguetis</b> con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Arroz a la marinera con <b>merluza</b> y <b>potato</b> (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</b>		Sopa de arroz <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>	
<b>Huevos a la bechamel</b> rebozados [LECHE, mantequilla, harina de <b>TRIGO</b> , pan rallado] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		<b>Lomo adobado</b> al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		<b>Tortilla de patatas</b> [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b>		<b>Caella</b> (prionace glauca) al horno en salsa de tomate <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Albóndigas de pollo en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>	
-		Patatas al horno <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		-		-		-	
<b>Pan</b>		<b>Pan integral</b>		<b>Pan</b>		<b>Pan integral</b>		<b>Pan</b>	
Manzana		Pera		Naranja		Yogur		Plátano	
614,9 Kcal 80,1g HC (53%) 18,3g HC simples 33,6g Proteínas (15%)	23,8g Lípidos (32%) 3,9g AGS 2,7g 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	593,6 Kcal 89,6g HC (57%) 23,38g HC simples 20,52g Proteínas (13%)	14,64g Lípidos (30%) 3g AGS 2,2g 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:**

