












































				Día 1							
				Cocido de <b>garbanzos</b> con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>							
				Huevos a la <b>bechamel</b> rebozados [LECHE, mantequilla, harina de <b>TRIGO</b> , pan rallado] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>							
											
				-							
				Pan 							
				Manzana							
				601,4 Kcal 75,49g HC (50,2%) 13,70g HC simples 22,2g Proteínas (14,8%)		22,6g Lípidos (33,8%) 6,07g AGS 2,14g sal					
Día 4		Día 5		Día 6		Día 7		Día 8			
Potaje de <b>alubias</b> con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Arroz a la marinera con <b>merluza y pota</b> (Merluccius Hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>		Crema de siete verduras con <b>pavo</b> [patata, cebolla, puerro, calabacín, <b>judías verdes</b> , guisantes, zanahoria] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		<b>Caracolas</b> con salsa boloñesa [carne picada de <b>cerdo</b> , tomate] <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>Bacalao</b> (gadus morhua) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, pimiento rojo y verde, salsa verde [apio]] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Hamburguesa mixta ( <b>pollo/ternera</b> ) a la plancha <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>		<b>Tortilla francesa</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b>		Pinchito de pollo [VINO blanco, especias de pinchito] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b>		Albóndigas de <b>merluza</b> (merluccius hubbsi) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, vino blanco, fumet] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b>			
											
-		Patatas panaderas [patata, cebolla] <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>		-		-			
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 			
Manzana		Pera		Naranja		Yogur 		Plátano			
605,1 Kcal 84,2g HC (55,7%) 13,67g HC simples 21,68g Proteínas (14,3%)		20,72g Lípidos (30,8%) 3,65g AGS 1,30g sal		605,7 Kcal 82,9g HC (54,7%) 8,95g HC simples 21,9g Proteínas (14,7%)		20,9g Lípidos (31,1%) 3,72g AGS 1,84g sal		596,5Kcal 74,72g HC (50,1%) 14,71g HC simples 22,41g Proteínas (15%)		22,3g Lípidos (33,6%) 5,11g AGS 3,37g sal	
607,7 Kcal 85,75g HC (56,4%) 18,2g HC simples 18,4g Proteínas (12,1%)		20,28g Lípidos (30%) 3,32g AGS 2,53g sal									

Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 15	
Canelones de <b>arún</b> [salsa bechamel, queso, tomate] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Estofado de patatas con <b>magro de cerdo</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Crema de calabacín con <b>queso</b> [patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>	
Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b> 		Tilapia ( <i>oreochromis niloticus</i> ) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Huevos a la <b>bechamel</b> rebosados [LECHE, mantequilla, harina de <b>TRIGO</b> , pan rallado] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Salchichas de <b>merluza</b> (merluccius) en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Tortilla 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>		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Naranja		Plátano		Yogur 		Manzana	
581,7 Kcal 75,6g HC (52%) 19,05g HC simples 20,3g Proteínas (14%)	20,38g Lípidos (31,5%) 3,36g AGS 2,03g sal	591,2 Kcal 85,6g HC (57,9%) 13,5g HC simples 20,6g Proteínas (14%)	22,99g Lípidos (35%) 2,62g AGS 1,43g sal	601,4 Kcal 75,49g HC (50,2%) 13,70g HC simples 22,2g Proteínas (14,8%)	22,6g Lípidos (33,8%) 6,07g AGS 2,14g sal	589,6 Kcal 74,25g HC (50,4%) 23,6g HC simples 19,3g Proteínas (13,1%)	19,98g Lípidos (30,5%) 3,70g AGS 2,73g sal	590,2 Kcal 85,3g HC (57,8%) 15,55g HC simples 20,38g Proteínas (13,8%)	22,92g Lípidos (35%) 3,34g AGS 2,21g sal
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 22	
Potaje de <b>alubias</b> con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Crema de calabaza con <b>pollo</b> [patata] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b>		Estofado de patatas con <b>vacuno</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b>		Espaguetis con salsa de tomate [tomate, cebolla] <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>	
Bacalao ( <i>gadus morhua</i> ) al horno en salsa verde [fumet de <b>pescado</b> , vino blanco, ajo, sal yodada, harina de <b>TRIGO</b> y perejil] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla francesa <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Caella ( <i>prionace glauca</i> ) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, pimiento rojo y verde] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Nuggets de <b>pollo</b> <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Tortilla de calabacín [calabacín, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
-		Arroz salteado <b>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</b>		-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b>		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Plátano		Manzana		Naranja		Yogur 		Pera	
605 Kcal 78g HC (51,6%) 16,85g HC simples 22,29g Proteínas (14,7%)	20,19g Lípidos (30%) 3,82g AGS 1,93g sal	598,3 Kcal 74,77g HC (50%) 22,91g HC simples 22,18g Proteínas (14,8%)	20,52g Lípidos (30,9%) 5,48g AGS 2,54g sal	596 Kcal 74,9g HC (50,3%) 14,66g HC simples 22g Proteínas (14,8%)	20,8g Lípidos (31,4%) 3,26g AGS 3,36g sal	606,2 Kcal 85,55g HC (56,5%) 15,6g HC simples 19,76g Proteínas (13%)	22,99g Lípidos (34,1%) 4,90g AGS 2,71g sal	596,7 Kcal 84,5g HC (56,6%) 16,61g HC simples 17,9g Proteínas (12%)	20,08g Lípidos (30,3%) 3,87g AGS 2,03 g sal

Día 25		Día 26		Día 27		Día 28		Día 29	
<b>Macarrones con salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</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>Lentejas estofadas con verduras</b> [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> 		<b>Crema de zanahorias</b> [patata, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> 		<b>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza</b> [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 	
<b>Tilapia (oreochormis 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>Magro de cerdo en salsa</b> [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		<b>Caella (prionace glauca) al horno en salsa de tomate</b> [tomate, cebolla] <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		<b>Huevos a la bechamel rebozados</b> [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] <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>		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Plátano		Pera		Yogur 		Manzana	
582,1Kcal 74,8g HC (51,4%) 15,34g HC simples 18,68g Proteínas (12,8%)	21,52g Lípidos (33,3%) 2,64g AGS 3,23g sal	583,9Kcal 74,05g HC (50,7%) 21,15g HC simples 18,19g Proteínas (12,5%)	22,59g Lípidos (34,8%) 4,51g AGS 2,54g sal	601,7 Kcal 85,8g HC (57%) 24,25g HC simples 21,6g Proteínas (14,4%)	20,08g Lípidos (30%) 3,09g AGS 2,61g sal	590,1Kcal 81,4g HC (55,2%) 15,48g HC simples 17,98g Proteínas (12,2%)	22,42g Lípidos (34,2%) 3,37g AGS 1,73g sal	608,5 Kcal 83,2g HC (54,7%) 22,7g HC simples 20,94g Proteínas (13,8%)	20,79g Lípidos (30,8%) 5,66g AGS 3,42g 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