

Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
Ensaladilla rusa FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Macarrones con salsa carbonara [pavo, LECHE, cebolla, NATA líquida, maicena] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Lentejas estofadas con chorizo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Tilapia (oreochromis niloticus) al horno al ajillo [aceite de oliva virgen, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Huevos a la bechamel [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salchichas de pollo al vino [cebolla, maicena, VINO blanco, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa casera amarilla [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Plátano		Melón		Yogur 		Manzana	
602.7 Kcal 74.27g HC (49.3%) 13.75g HC simples 22.96g Proteínas (15.2%)	20.59g Lípidos (30.7%) 5.54g AGS 3.10g sal	599 Kcal 73.45g HC (49%) 19.85g HC simples 19.09g Proteínas (12.7%)	22.29g Lípidos (33.5%) 4.14g AGS 4.35g sal	592.8 Kcal 79.9g HC (53.9%) 14.25g HC simples 17.81g Proteínas (12%)	23.14g Lípidos (35.1%) 3.82g AGS 3.63g sal	600.6 Kcal 74g HC (49.3%) 25.61g HC simples 23.1g Proteínas (15.4%)	21.28g Lípidos (31.9%) 3.40g AGS 4.65g sal	605.1 Kcal 87.2g HC (57.6%) 15.65g HC simples 18.28g Proteínas (12.1%)	20.52g Lípidos (30.5%) 3.95g AGS 3.03g sal
Día 9		Día 10		Día 11		Día 12		Día 13	
Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Canelones de atún FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Gazpacho [tomate, cebolla, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde, pepino] FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Puchero de garbanzos con pollo [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa verde [fumet de pescado, vino blanco, ajo, sal yodada, harina de TRIGO y perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Hamburguesa de salmón (salmo salar) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Patatas panaderas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Kiwi		Plátano		Manzana		Yogur 		Sandía	
586.7 Kcal 77.4g HC (52.8%) 17.34g HC simples 19.1g Proteínas (13%)	18.38g Lípidos (28.2%) 2.66g AGS 3.73g sal	583.9 Kcal 74.05g HC (50.7%) 21.15g HC simples 18.19g Proteínas (12.5%)	22.99g Lípidos (35.4%) 4.51g AGS 4.04g sal	597.1 Kcal 85.2g HC (57.1%) 22.25g HC simples 21.18g Proteínas (14.2%)	19.72g Lípidos (29.7%) 3.07g AGS 3.61g sal	589 Kcal 80g HC (54.3%) 14.93g HC simples 22.3g Proteínas (15.1%)	22.2g Lípidos (33.9%) 5.19g AGS 4.08g sal	592.8 Kcal 75.8g HC (51.1%) 15.45g HC simples 17.11g Proteínas (11.5%)	22.94g Lípidos (34.8%) 4.44g AGS 3.13g sal

Día 16		Día 17		Día 18		Día 19		Día 20	
<p>Lasaña de carne FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Salmorejo [tomate, pan rallado, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, ajo] FORMA DE COCINADO: CRUDO</p> 		<p>Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [judías verdes, cebolla, zanahoria, puerro, calabaza] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Aliño de pasta con atún (thunnus albacares/yellowfin) FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	
<p>Tilapia (<i>Oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 		<p>Chuletas de pavo a la plancha en salsa casera [patata, cebolla, zanahoria, puerro, tomate, pimiento rojo y verde, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p> 		<p>Huevos a la bechamel [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Salchichas de merluza (merluccius) en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 	
-		<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		-		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Plátano		Manzana		Yogur 		Melón	
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 1.80g sal	606.7 Kcal 84.42g HC (55.7%) 15.27g HC simples 19.9g Proteínas (13.1%)	20.19g Lípidos (30%) 3.92g AGS 3.93g sal	604.7 Kcal 84.8g HC (56.1%) 26.25g HC simples 21.3g Proteínas (14.1%)	23.48g Lípidos (34.9%) 3.23g AGS 3.36g sal	601.8 Kcal 74.15g HC (49.3%) 13.45g HC simples 22g Proteínas (14.6%)	23.1g Lípidos (34.5%) 5.22g AGS 3.2g sal	580.8 Kcal 85.2g HC (58.7%) 18.85g HC simples 22.51g Proteínas (15.5%)	19.64g Lípidos (30.4%) 2.2g AGS 2.79g sal
Día 23		Día 24		Día 25		Día 26		Día 27	
<p>Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 		<p>Ensaladilla rusa FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 		<p>Caracolas con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 		<p>Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Lentejas estofadas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	
<p>Albóndigas de salmón (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, vino blanco, fumet] FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 		<p>Carrillada en salsa FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> 		<p>Tortilla de calabacín [calabacín, patata] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 		<p>Varitas de merluza FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	
-		<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		<p>Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>		-		<p>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Sandía	
599.2 Kcal 75g HC (50.1%) 14.85g HC simples 22.86g Proteínas (15.3%)	21.99g Lípidos (33%) 2.46g AGS 2.81g sal	597.7 Kcal 82.4g HC (55.1%) 25g HC simples 21g Proteínas (14.1%)	20.18g Lípidos (30.4%) 3.62g AGS 4.25g sal	606.4 Kcal 82.59g HC (54.5%) 13.05g HC simples 21.01g Proteínas (13.9%)	23.74g Lípidos (35.2%) 4.12g AGS 2.97g sal	603.7 Kcal 83.75g HC (55.5%) 17.55g HC simples 22.2g Proteínas (14.7%)	23g Lípidos (34.3%) 5.68g AGS 4.3g sal	597 Kcal 78.2g HC (52.4%) 14.44g HC simples 21.39g Proteínas (14.3%)	19.49g Lípidos (29.4%) 2.65g AGS 3.43g sal

Día 30	
Puchero de garbanzos con verduras [zanahoria, patata, judías verdes, calabaza, puerro, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de TRIGO, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO	
Pan 	
Kiwi	
597 Kcal 78.2g HC (52.4%) 14.44g HC simples 21.39g Proteínas (14.3%)	19.49g Lípidos (29.4%) 2.65g ASES 3.43g sal



María Reinoso Campos
Técnico Superior en Dietética

Departamento de Nutrición y Dietética

Telf. 955 80 68 75

nutricion@cateringgonzalez.com

<http://www.cateringgonzalez.com>

Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Sopa de tomate Pollo al horno Pan Fruta	Champiñones al ajillo Merluza rebozada al horno Pan Fruta	Judías verdes con jamón Hamburguesa de pescado Pan Fruta	Brócoli salteado Tortilla francesa con queso Pan Lácteo	Crema de verduras Salmón al horno Pan Fruta
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Ensalada mixta Salchichas al vino Pan Fruta	Sopa de fideos Mero en salsa verde Pan Fruta	Ensalada de pasta Tortilla francesa con jamón de york Pan Fruta	Salteado de calabacín Lenguado al limón Pan Lácteo	Crema de verduras Nuggets de pavo Pan Fruta
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Champiñones al ajillo Lomo adobado a la plancha Pan Fruta	Sopa de tomate Albóndigas de pescado Pan Fruta	Crema de verduras Tortilla francesa con atún Pan Fruta	Judías verdes con jamón Calamares a la romana Pan Lácteo	Brócoli salteado Pinchitos de pollo Pan Fruta
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Ensalada de pasta Pavo al horno Pan Fruta	Sopa de fideos Varitas de merluza Pan Fruta	Crema de verduras Tortilla de patatas Pan Fruta	Ensalada mixta Salmón al horno Pan Lácteo	Salteado de calabacín Pollo al chilindrón Pan Fruta
Día 30				
Picadillo de tomate Huevos rellenos Pan Fruta				



hnosGONZÁLEZ

María Reinoso Campos
 Técnico Superior en Dietética


Departamento de Nutrición y Dietética

Telf. 955 80 68 75

nutricion@cateringgonzalez.com
<http://www.cateringgonzalez.com>