








































						Día 1 (FESTIVO)		Día 2	
								Canelones de carne <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
								Limanda (limanda aspera) a la menier <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 	
								Pan 	
								Naranja	
								579.2 Kcal 74.27g HC 14.86g HC simples 23.51g Proteínas	18.94g Lípidos 2.91g AGS 2.29g sal
Día 5		Día 6		Día 7		Día 8		Día 9	
Lentejas estofadas con magro de cerdo <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>		Guiso de arroz con verduras y salsa de tomate frito <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Estofado de patatas con merluza (merluccius hubbsi) y pota (illex argentinus) <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> 		Crema de calabacín <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>		Puchero de garbanzos con verduras <b>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>	
Tortilla de calabacín <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Varitas de merluza <b>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</b> 		Salchichas de pollo <b>FORMA DE COCINADO: GUISADO</b> 		Tortilla de patatas <b>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</b> 		Chuletas de Pavo a la plancha en salsa casera <b>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>	
-		-		-		Ensalada de tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada <b>FORMA DE COCINADO: CRUDO</b> <b><u>NO CONTIENE ALÉRGENOS</u></b>		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
565.1 Kcal 69.3g HC 18.25g HC simples 23.68g Proteínas	18.62g Lípidos 4.35g AGS 3.63g sal	672Kcal 95.7g HC 16.88g HC simples 16.09g Proteínas	22.59g Lípidos 3.19g AGS 3.28g sal	577.7 Kcal 74.6g HC 23.75g HC simples 15.5g Proteínas	21.78g Lípidos 3.28g AGS 3.33g sal	576.8 Kcal 72g HC 22.1g HC simples 23.4g Proteínas	23.9g Lípidos 5.54g AGS 4.49g sal	564.5 Kcal 68.9g HC 14.35g HC simples 21.91g Proteínas	19.64g Lípidos 3.12g AGS 3.13g sal

Día 12		Día 13		Día 14		Día 15		Día 16	
Espaguetis con salsa de tomate FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Crema de siete verduras FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Lentejas estofadas con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	
Tilapia ( <i>Oreochromis niloticus</i> ) a la plancha al ajillo FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Lomo adobado al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Churrasquito de pollo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		-		Ensalada de zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		-		Patatas panaderas FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
562.1 Kcal 76g HC 14.96g HC simples 22.48g Proteínas	17.42g Lípidos 2.68g AGS 2.93g sal	624.9Kcal 88.1g HC 22.5g HC simples 21.39g Proteínas	18.59g Lípidos 3.45g AGS 3.77g sal	556.1 Kcal 73.07g HC 25.62g HC simples 17.2g Proteínas	19.28g Lípidos 3.61g AGS 4.33g sal	515.8Kcal 57.4g HC 11.69g HC simples 27g Proteínas	16.7g Lípidos 3.12g AGS 2g sal	572.5 Kcal 71.48g HC 14.16g HC simples 24.61g Proteínas	17.84g Lípidos 3.18g AGS 3.91g sal
Día 19		Día 20		Día 21		Día 22		Día 23	
Arroz a la marinera con merluza ( <i>Merluccius Hubbsi</i> ) y pota ( <i>Illex Argentinus</i> ) FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Potaje de judías michigan con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Crema de calabaza FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Puchero de garbanzos con verduras FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Macarrones salteados con atún (yellow fin o thunnus albacares) FORMA DE COCINADO: SALTEADO 	
Carne en salsa FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Bacalao ( <i>gadus morhua</i> ) al horno en salsa verde FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Carne mechada FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Huevos a la bechamel rebosados FORMA DE COCINADO: FRITO 	
-		-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
609.1 Kcal 82.7g HC 15.25g HC simples 19.18g Proteínas	21.02g Lípidos 3.57g AGS 2.12g sal	552.3 Kcal 70.3g HC 22.19g HC simples 28.79g Proteínas	12.79g Lípidos 2.13g AGS 3.99g sal	527.2 Kcal 69.6g HC 19.45g HC simples 15.59g Proteínas	18.58g Lípidos 3.44g AGS 3.60g sal	571.8 Kcal 52.9g HC 10.7g HC simples 26.1g Proteínas	26.3g Lípidos 9.11g AGS 1.79g sal	615.7 Kcal 82.5g HC 12.55g HC simples 18.81g Proteínas	21.94g Lípidos 4.2g AGS 2.38g sal

Día 26		Día 27		Día 28		Día 29		Día 30	
Crema de siete verduras FORMA DE COCINADO: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Guiso de arroz con pollo FORMA DE COCINADO: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Estofado de patatas con verduras FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		Caracolas con salsa boloñesa FORMA DE COCINADO: SALTEADO  		Potaje de alubias con magro de cerdo FORMA DE COCINADO: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	
Salmón ( <i>Salmo Salar</i> ) al horno en salsa casera amarilla FORMA DE COCINADO: HORNEADO   		Carne con tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO  		Tilapia ( <i>Oreochromis Niloticus</i> ) al horno al ajillo FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Croquetas de bacalao FORMA DE COCINADO: ESTOFADO         	
Patatas panaderas FORMA DE COCINADO: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS		-		-		Ensalada de zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada NO CONTIENE ALÉRGENOS		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Naranja	
665.1 Kcal 79.9g HC 23.75g HC simples 27.88g Proteínas	22.82g Lípidos 3.73g AGS 3.18g sal	657.8 Kcal 85.2g HC 15.5g HC simples 18.4g Proteínas	24.39g Lípidos 3.89g AGS 3.87g sal	651.7 Kcal 79.9g HC 19.38g HC simples 25.9g Proteínas	22.48g Lípidos 3.39g AGS 3.13g sal	694.5 Kcal 89.6g HC 18g HC simples 27.62g Proteínas	22.2g Lípidos 5.55g AGS 4.3g sal	613.9 Kcal 75.2g HC 10.65g HC simples 19.65g Proteínas	22.77g Lípidos 3.26g AGS 2.87g sal



María Reinoso Campos  
Técnico Superior en Dietética  
Departamento de Nutrición y Dietética  
Tlf. 955 644 648  
<http://www.cateringgonzalez.com>

RESTAURACIÓN Y CATERING HINOS. GONZÁLEZ, S.L.  
P.º N.º Canama C/D. Naves 2-8  
41449 Alcolea del Río, Sevilla  
C.I.F. B-91244483  
N.R.S. 26 0007551/SE  
Tlf /Fax 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21  
[www.cateringgonzalez.com](http://www.cateringgonzalez.com)  
[info@cateringgonzalez.com](mailto:info@cateringgonzalez.com)

			Día 1 (FESTIVO)	Día 2
				Picadillo de verduras con atún
				Calamares a la romana
				Pan
				Lácteo
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Ensalada mixta	Crema de verduras	Sopa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Ensalada de quínoa
Calamares a la romana	Pavo a la plancha	Ternera a la jardinera	Lomo adobado al horno	Chipirones a la plancha con salsa verde
Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Ensaladilla rusa	Puré de patatas	Sopa de tomate	Brócoli al ajillo	Crema de verduras
Merluza a la plancha	Hamburguesa de pollo a la plancha	Croquetas caseras de zanahoria	Pavo a la plancha	Tortilla francesa con atún
Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Ensalada mixta	Puré de patatas	Sopa de fideos	Picadillo de tomate	Crema de verduras
Varitas de merluza al horno	Pollo a la jardinera	Lomo adobado al horno	Fajitas de pollo y verduras	Albóndigas caseras de pescado
Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo

Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Ensalada mixta	Crema de verduras	Sopa de fideos	Guisantes salteados	Ensalada de quínoa
Varitas de merluza al horno	Tortilla francesa con atún	Fajitas de pollo y verduras	Albóndigas caseras de pescado	Pizzas de berenjena
Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo



**María Reinoso Campos**  
**Técnico Superior en Dietética**  
**Departamento de Nutrición y Dietética**  
 Tlf. 955 644 648  
<http://www.cateringgonzalez.com>

RESTAURACIÓN Y CATERING HNOS. GONZÁLEZ, S.L.  
 P. Industrial Canama C/D. Naves 2-8  
 41449 Alcolea del Río, Sevilla  
 C.I.F. B-91244483  
 N.R.S. 26 0007551/SE  
 Tlf /Fax: 955 64 46 48 / Móvil 629 53 28 21  
[www.cateringgonzalez.com](http://www.cateringgonzalez.com)  
[info@cateringgonzalez.com](mailto:info@cateringgonzalez.com)